

# JALAN KESUCIAN

4



*Bhadantacariya Buddhaghosa*

# **JALAN KESUCIAN 4**

*(VISUDDHI MAGGA)*

Diterjemahkan dari buku berbahasa Inggris:

**The Path of Purification**

Karya:

**Bhadantacariya Buddhaghosa**

Terjemahan dari Bahasa Pali oleh:

**Ñanamoli**

**JALAN KESUCIAN 4**  
**(VISUDDHI MAGGA)**

*Karya:*

Bhadantacariya Buddhaghosa

*Tim Penerjemah Jalan Kesucian:*

Enny Harini

Franky Wuisan

Ita Arifin

Lanny Anggawati

Lie Pau Tang

Lilavati Kumari

Lim Eka Setiawan

Lindawati T.

Oeij Sian Pin

Setiadi

Tenny Rosmawaty

Tirta D. Arief

Vajira Siek Bing Twan

Wena Cintiawati

*Tim Penyunting:*

Bhikkhu Thitaketuko

Lindawati T.

*Koordinator Pelaksana:*

**Lindawati T.**

*Diterbitkan dan didistribusikan oleh:*

**MUTIARA DHAMMA, Bali**

Cetakan Pertama: Kathina 2541/Oktober 1997  
Penerbitan Cuma-cuma/Untuk Kalangan Sendiri  
Percetakan: PT. Indografika Utama, Bali

## PENGANTAR

Setelah melewati rentang waktu cukup lama sejak terbitnya buku Jalan Kesucian 3 (Waisak 2541 y), kembali Pembaca setia MD dapat menikmati kelanjutan dari seri kitab Visuddhi Magga, dalam Jalan Kesucian 4 ini. Semoga rentang waktu yang cukup lama tersebut tidak membuat pencinta Visuddhi Magga —Jalan Kesucian— menjadi terkikis kesabarannya, atau, menjadi surut minatnya, karena harus menunggu sekian lama. Tetapi sebaliknya, harapan kami, dengan adanya rentang waktu yang cukup ini, semoga materi Jalan Kesucian yang sudah diterima, dapat dibaca dan dihayati dengan tuntas serta dipraktikkan dengan tekun.

Sesuai dengan informasi yang lalu, di dalam buku Jalan Kesucian yang ke-4 ini berisikan materi tentang Perenungan terhadap Badan-Jasmani (*Kayagatasati*), Perhatian terhadap Nafas (*Anapanasati*), dan Perenungan terhadap Kedamaian (*Upasamanussati*). Hanya, materi Perenungan terhadap Empat Kediaman Luhur (*Brahmavihara*) yang belum dapat disajikan pada jilid ke-4 ini, tetapi akan disusulkan pada jilid berikutnya.

Perjalanan panjang yang sedang kita tempuh ini —untuk bisa sampai kepada akhir dari pembahasan komplit tentang Sila-Samadhi-Pannya dari Visuddhi Magga (Jalan Kesucian)— haruslah senantiasa kita sadari, kita lalui bersama-sama dengan tabah dan sabar. Karena tiada jalan lain lagi selain harus tabah dan sabar melewati sang waktu sembari kita cicipi dan reguk hikmah dari hasil yang telah kita dapatkan/petik. Dengan demikian tidak ada ‘dukkha’ dari penantian ini, tetapi hanya penyadaran dan pengambilan hikmah/manfaat dari apa yang tengah berlangsung dan telah ada, yang mana ini sekaligus merupakan praktik langsung dari proses penyadaran terhadap dhamma dan perjuangan hidup ini. Dalam perjalanan hidup yang panjang ini, kita dilatih, kalau tidak dipaksa, untuk sabar, tabah, ulet, memahami kondisi-kondisi yang ada, yang tak kuasa kita ubah atau inginkan sebagai begini atau begitu, tetapi hanya kita sadari dan pahami. Dengan demikian tumbuhlah kebijaksanaan kita secara bertahap.

Harapan kami, semoga dengan kehadiran buku Jalan Kesucian khususnya, maupun Mutiara Dhamma umumnya, dapat menjadi mitra pengiring hidup kita, — yang telah beruntung dapat saling bertemu dan menjalin persahabatan—, untuk bersama-sama melenggang mengarungi perjalanan panjang di dalam samsara yang fana ini.

Semoga kebajikan tetap bertahan dan berlangsung.

Semoga tonggak Dhamma tetap kokoh, tak lekang oleh panas, tak rapuh oleh hujan.

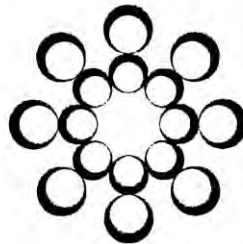
Semoga kita selalu berada dalam aura dan kendali Dhamma.

Semoga jalan menuju kebebasan akhir telah semakin dekat dan dapat segera kita realisasi!

Sabbe satta bhavantu sukhitatta. Sadhu...!

# DAFTAR ISI

• KATA PENGANTAR .....		i
• DAFTAR ISI .....		ii
• BAB VII. PEMAPARAN TENTANG KONSENTRASI — PERENUNGAN LAINNYA SEBAGAI SUBYEK MEDITASI .....		1
	Butir No.	Hal
(7) Perenungan terhadap Kematian	1	1
(8) Kesadaran terhadap Badan-jasmani	42	18
(9) Perhatian terhadap Nafas	145	52
(10) Perenungan terhadap Kedamaian	245	96
• BURSA INFO .....		101



## BAB VIII

### PEMAPARAN TENTANG KONSENTRASI —Perenungan Lainnya sebagai Subyek Meditasi (*Anussati-Kammatthāna-niddesa*)

#### [ (7) PERENUNGAN TERHADAP KEMATIAN ]

1. [229] Sekarang kita sampai pada uraian tentang pengembangan Perenungan terhadap Kematian, sebagai urutan yang selanjutnya (Bab III, butir 105).

#### [*Definisi/penjelasan*]

Dalam hal ini, *kematian (maraṇa)* adalah terputusnya kemampuan hidup dari satu makhluk. Tetapi kematian sebagai berhentinya (terputusnya), dengan kata lain, berhentinya penderitaan duniawi dari seorang Arahāt, tidak termasuk di sini, tidak pula kematian sementara, atau, terputusnya bentuk-bentuk perpaduan yang sementara waktu, bukan pula kematian biasa yang berlaku umum, misalnya 'Pohon mati', atau 'logam mati', dan sebagainya.

2. Yang dimaksudkan di sini adalah yang 2 jenis lainnya, yakni, kematian yang pada waktunya dan kematian yang tidak pada waktunya. Dalam hal ini, *kematian yang pada waktunya* terjadi karena habisnya buah/akibat (*puñña*), atau habisnya usia kehidupan, atau kedua-duanya. *Kematian yang tidak pada waktunya* terjadi karena adanya karma yang memotong proses karma yang sedang berlangsung tersebut.
3. Dalam hal ini, kematian karena *habisnya buah/akibat (puñña)* adalah menunjukkan bentuk kematian yang terjadi hanya karena akibat dari penyebab-kelahirannya [yang lampau] telah habis berbuah, meskipun kondisi-kondisi yang mendukung untuk memperpanjang kehidupan yang sedang berlanjut masih ada. Kematian karena *habisnya usia kehidupan* adalah menunjukkan jenis kematian yang terjadi karena habisnya usia kehidupan normal manusia pada saat ini, yang diukur hanya satu abad dibandingkan dengan keberuntungan dari kehidupan yang sangat panjang [sebagaimana yang dimiliki oleh para dewa], atau seperti pada waktu awal dari kehidupan [yang diukur dengan satu kalpa], atau

di zaman kemakmuran [sebagaimana yang terjadi pada zaman Uttarakuru, dll].<sup>1</sup> *Kematian yang tidak pada waktunya* adalah menunjukkan kematian dari mereka yang kelangsungan hidupnya dipotong oleh karma yang dapat menyebabkan kejatuhan (*cāvana*) mereka dari kehidupan mereka pada saat itu juga, sebagaimana yang terjadi pada Dūsi-Māra (lihat M.i, 337), Kalāburājā (lihat Jā.iii, 39), dsb.<sup>2</sup>, atau kematian dari mereka yang kelangsungan hidupnya dipotong oleh serangan senjata, dll., yang disebabkan oleh karma lampau. [230] Semua ini termasuk di dalam terputusnya kemampuan hidup sebagaimana yang telah disebutkan tadi. Jadi Perenungan terhadap Kematian adalah perenungan terhadap kematian, dengan kata lain, terputusnya kemampuan hidup.

[Pengembangan]

4. Seseorang yang ingin mengembangkan hal ini haruslah pergi ke tempat yang sunyi sendirian dan melatih perhatiannya dengan bijaksana dalam cara ini: 'Kematian akan datang; kemampuan hidup akan terputus', atau 'Kematian, kematian'.
5. Jika ia melatih perhatiannya dengan tidak bijaksana dalam merenungkan kematian [yang mungkin terjadi pada] orang yang disayangi, kesedihan akan muncul, seperti seorang ibu yang mengingat/merenungkan kematian anak kandungnya; dan rasa senang akan muncul ketika merenungkan kematian orang yang tidak disenangi, seperti pada para musuh yang mengingat kematian musuh-musuhnya; dan tak ada perasaan apapun yang timbul ketika merenungkan kematian orang yang tidak dikenal, seperti yang terjadi pada sebuah mayat yang dibakar; dan perasaan gelisah muncul ketika merenungkan kematian diri sendiri, seperti yang terjadi pada orang yang takut melihat pembunuhan dengan pisau belati yang beracun.
6. Dalam semua hal itu, di sana tidak terdapat perhatian-murni (*sati*), tidak terdapat perasaan-kemendesakan (*saṃvega*), dan pengetahuan (*nāṇa*). Maka ia harus melihat ke sekeliling pada makhluk-makhluk yang telah terbunuh atau telah mati, dan memperhatikan mayat tersebut yang pada masa hidup sebelumnya tampaknya menikmati hal-hal yang

1. Penjelasan tambahannya dari Pm., halaman 236.

2. 'Kata "dsb"., termasuk Nanda-yakkha, Nanda-mānava, dan yang lainnya' (Pm.236). Lihat Penjelasan A.A. pada A. Dukaniṭṭa I.3, dan MA.iv.8.

baik. Lakukan hal ini dengan penuh sati, sam̐vega, dan n̐āṇa, selanjutnya ia dapat melatih perhatiannya dengan cara yang dimulai dengan 'Kematian akan datang'. Dengan melakukan hal tersebut ia melatihnya dengan bijaksana. Ia melatihnya dengan alat yang benar, itulah artinya.<sup>3</sup>

7. Apabila orang benar-benar melatih hal tersebut dengan cara ini, maka rintangan-rintangan (*nīvaraṇa*) dapat ditekan, perhatian-murni/satinya menjadi mantap dengan kematian sebagai obyeknya, dan subyek meditasinya akan mencapai akses (*upacāra-samādhī*).

#### [DELAPAN CARA MERENUNGKAN KEMATIAN]

8. Namun apabila seseorang yang berlatih tidak dapat mengembangkannya sampai ke tingkat ini, maka ia harus merenungkan hal kematian dalam delapan cara berikut ini: (1) seperti melihat datangnya seorang pembunuh, (2) seperti runtuhnya kejayaan, (3) melalui perbandingan, (4) bagaikan berbagi badan dengan berbanyak atau dengan yang lain-lainnya, (5) sebagaimana kehidupan yang lemah, (6) sebagai tiada bertanda, (7) bagai terbatasnya rentang usia, (8) bagaikan pendeknya waktu sesaat.

9. 1. Dalam hal ini, *seperti melihat datangnya seorang pembunuh* : ia harus melakukan perenungan sebagai berikut, 'Persis seperti seorang pembunuh yang muncul dengan membawa pedang, yang berpikir, "Saya akan memenggal kepala orang ini" lalu menebaskan pedang itu pada lehernya, sehingga kematian terjadi'. Mengapa? Karena ia datang bersama kelahiran dan ia merenggut kehidupannya.

10. Seperti tunas jamur payung yang selalu muncul dan mengangkat debu-debu di atasnya, begitu pula makhluk-makhluk dilahirkan dengan diikuti oleh penuaan dan kematian. Karena sesuai dengan kesadaran penghubung-kelahiran yang langsung mencapai penuaan seketika setelah ia muncul dan kemudian hancur bersama dengan kumpulan unsur-unsurnya, bagaikan batu yang jatuh dari puncak bukit karang. [231] Demikian pula, kematian sementara akan datang bersama dengan datangnya kelahiran. Dan kematian adalah hal yang tidak dapat dielakkan oleh apapun yang lahir; sehingga konsekuensinya, jenis kematian seperti apa yang dimaksud di atas, juga bisa datang bersama dengan datangnya kelahiran.

1 Untuk ungkapan '*upāya-manasikāra* —perhatian sebagai alat [yang benar]' lihat MA.i.64.



11. Oleh karena itu, sama seperti terbitnya matahari yang kemudian bergerak mengikuti jalurnya dan tak pernah berbalik walau sedikit pun dari arahnya, atau bagaikan semburan lahar gunung yang lewat dengan cepatnya dengan arus yang kuat, selalu mengalir dan berlalu, dan tak pernah berbalik arah walau untuk sedetik pun, begitu pula dengan makhluk-makhluk yang hidup ini terus mengembara menuju ke arah kematian, mulai dari saat ia lahir, dan itu tidak pernah berbalik walau sedetik pun. Oleh karena itu, dikatakan:

‘Dari saat seorang bayi berada dalam kandungan ibunya,  
‘Tak ada jalan lain lagi baginya selain harus terus maju,  
tak ada jalan untuk kembali’ (Jā.iv, 494).

12. Dan sementara ia terus tumbuh seperti itu, maka kematian semakin dekat padanya, seperti anak sungai yang mengering di musim kemarau, seperti jatuhnya buah-buahan dari pohonnya ketika getahnya telah kering di pagi hari, seperti pecahnya pot-pot tembikar oleh ketukan palu, seperti lenyapnya embun pagi oleh sinar matahari. Oleh karena itu dikatakan:

‘Malam dan siang terus berlalu  
‘Seperti kehidupan yang terus berkurang secara pasti  
‘Sampai ajal tiba, seperti kolam-kolam air  
‘Di anak-anak sungai yang mati, semuanya habis menguap  
(S.i,109).  
‘Seperti adanya rasa takut, ketika buah-buahan telah masak,  
‘Bahwa di pagi hari mereka akan jatuh,  
‘Maka kematian adalah ketakutan yang pasti,  
‘Ketika mereka lahir, maka mereka akan mati.  
‘Dan bagaikan takdir dari pot-pot tembikar  
‘Yang dibentuk oleh tangan pembuatnya,  
‘Tak perduli kecil, besar, dibakar atau tidak dibakar,<sup>4</sup>  
‘Mereka akan mengapkirnya dan menghancurkannya,  
‘Maka kehidupan akan menuju kepada kematian’ (Sn.576-7).  
‘Titik-titik embun pada bilah-bilah rumput  
‘Menguap ketika matahari muncul;  
‘Seperti demikianlah rentang usia kehidupan manusia;  
‘Jadi, ibu, janganlah menghalangi saya’ (Jā.iv, 122).

13. Jadi kematian ini, yang datang bersama kelahiran, adalah seperti

---

4. Baris ini tidak terdapat di dalam Sutta-nipāta, tapi lihat D.ii, 120, catatan.

seorang pembunuh yang menggenggam pisau beracun. Dan, seperti pembunuh yang menebaskan pedangnya pada leher orang, ia merenggut kehidupan dan tak pernah mengembalikannya lagi. [232] Itulah sebabnya, bahwa kematian tampak seperti pembunuh dengan pedang beracun karena kedatangannya bersamaan dengan kelahiran dan merenggut kehidupan, ia haruslah direnungkan seperti 'datangnya seorang pembunuh'.

14. 2. *Seperti runtuhnya kejayaan* : kejayaan di sini, bersinar selama kegagalan tidak menguasainya. Dan tak ada kejayaan yang tidak diintai oleh kegagalan. Oleh karena itu,

'Ia memberikan kesenangan ratusan juta  
'Setelah menaklukkan seluruh muka bumi,  
'Sampai pada akhir dari kerajaannya datang  
'Hingga nilainya tak lebih dari setengah nilai buah Semoo.  
'Ketika seluruh karma baiknya telah habis,  
'Nafasnya merupakan nafas terakhir,  
'Dan Asoka yang Tanpa-kesedihan pun <sup>5</sup>  
'Merasa sedih ketika berhadapan dengan kematian'.

15. Begitu pula, semua kesehatan akan berakhir dengan penyakit, semua masa-muda akan berakhir dengan masa-tua, semua kehidupan akan berakhir dengan kematian; semua kehidupan di dunia diawali dengan kelahiran, dikejar oleh usia tua, dikejutkan oleh penyakit, dan dijatuhkan oleh kematian. Oleh karena itu dikatakan:

'Bagaikan gunung-gunung batu yang amat besar  
'Sedemikian tingginya hingga menyentuh langit  
'Yang maju dari segala arah,  
'Menggilas semua makhluk yang hidup di bawahnya,  
'Maka demikian pula usia tua dan kematian melindas semuanya,  
baik  
'Para prajurit, rohaniawan, pedagang, dan seniman,  
'Para orang buangan dan pemulung,  
'Ia menghancurkan semua makhluk hidup, tanpa terkecuali.  
'Dan tiada pasukan gajah,  
'Pasukan kereta kuda, pasukan infantri,  
'Dan tiada strategi/cara-cara apapun  
'Tiada orang kaya, yang dapat mengatasinya' (S.i,102).

---

5. Raja Asoka adalah yang diacu. Namanya Asoka berarti 'tanpa-kesedihan'. Cerita ini ada di dalam *Asokāvadāna* dan *Divya* halaman 429-434.

Demikianlah seharusnya kematian direnungkan seperti 'runtuhnya kejayaan' dengan menyimpulkan bahwa kematian akhirnya menghancurkan kejayaan kehidupan.

16. 3. *Melalui perbandingan* : yaitu dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Dalam hal ini, kematian haruslah direnungkan melalui perbandingan dalam tujuh cara, yaitu: dengan orang yang sangat terkenal, dengan orang yang amat berjasa, dengan orang yang amat kuat, dengan orang yang amat sakti, dengan orang yang amat bijaksana, dengan Paccaka Buddha, dengan Samma Sambuddha. Bagaimanakah caranya? [233]
17. Meskipun Mahasammata, Mandhata, Mahasudassana, Dalhanemi, Nimi, <sup>6</sup> dan lain-lain <sup>7</sup>, sangatlah terkenal dan memiliki pengikut yang sangat banyak, memiliki kekayaan yang amat banyak, namun kematian yang tidak dapat dielakkan datang menampak juga pada akhirnya, maka bagaimana mungkin ia tidak menimpaku pula pada akhirnya?

Raja-raja hebat seperti Mahasammata,  
Yang sangat terkenal keperkasaannya,  
Semuanya jatuh ke tangan kekuasaan kematian juga;  
Apalagi hanya dengan orang seperti diriku ini?

Demikianlah cara merenungkannya, pertama-tama, melalui perbandingan *dengan orang yang sangat terkenal*.

18. Bagaimanakah membandingkannya *dengan mereka yang memiliki jasa amat besar*?

Jotika, Jatila, Ugga,  
Dan Mendaka dan Punnaka,  
Mereka ini, sebagaimana dikatakan oleh dunia dan  
orang-orang lain,  
Hidup dengan penuh jasa kebajikan;  
Namun satu-persatu mereka mati;  
Apalagi hanya dengan orang seperti diriku ini?

---

6. Referensi untuk nama-nama di sini dan alinea-alinea berikutnya adalah: Mahasammata (Ja.iii,454; ii,311). Mandhata (Ja.ii,311), Mahasudassana (D.ii,169 dst.), Dalhanemi (D.iii,59 dst.). Nimi (Ja.vi,96 dst.), Jotika (Bab XII, butir 41), Jatila (Bab XII, butir 41), Ugga (AA.i,394), Mendaka (Bab XII, butir 41-2, Punnaka (Bab XII, butir 42), Vasudeva (Ja.iv,81 dst.), Baladeva (Ja.iv,81 dst.), Bhimasena (Ja.v,426). Yuddhitthila (Ja.v,426), Canura (Ja.iv,81).

7. \*-ppabhuti —dsb.\*: arti ini tidak terdapat di dalam Kamus P.T.S.; lihat pasal 121.

Demikianlah caranya merenungkan melalui perbandingan dengan orang yang memiliki jasa amat besar.

19. Bagaimanakah membandingkan *dengan mereka yang memiliki kekuatan amat besar?*

Vāsudeva, Baladeva,  
Bhīmasena, Yuddhiṭṭhila,  
Dan Cāṇura sang pegulat,  
Yang memiliki Kekuatan Menghancurkan.  
Seluruh penjuru dunia orang mengetahuinya  
Sebagai orang yang dikaruniai kekuatan yang maha dasyat;  
Mereka juga pergi pada alam kematian;  
Apalagi hanya dengan orang seperti diriku ini?

Demikianlah caranya merenungkan melalui perbandingan dengan orang yang memiliki kekuatan amat besar.

20. Bagaimanakah membandingkan *dengan mereka yang memiliki kekuatan supernormal yang hebat?*

Siswa-Kepala nomor dua, Moggalana,  
Yang terdepan dalam kekuatan-kekuatan gaib  
Yang hanya dengan jari telunjuknya  
Dapat menciptakan menara Istana Vejayanta,  
Bagaikan seekor rusa dalam cengkraman singa, ia,  
Meskipun memiliki kekuatan gaib,  
Jatuh pula ke dalam cengkraman kematian;  
Apalagi hanya dengan orang seperti diriku ini?

Demikianlah caranya merenungkan melalui perbandingan dengan orang yang memiliki kekuatan supernormal yang hebat.

21. Bagaimanakah membandingkan *dengan mereka yang memiliki pengetahuan yang sangat luas?* [234]

Murid terpandai dari Sang Buddha, Sāriputta,  
Memiliki kebijaksanaan melebihi dari yang lainnya  
Ia, yang menyelamatkan Sang Penolong Dunia,  
Tak ada yang dapat menandingi seper-enambelas bagiannya.  
Tetapi walaupun sangat hebatnya Sāriputta  
Menguasai pengetahuan yang sangat luas,  
Ia pun jatuh ke dalam kekuasaan kematian;  
Apalagi hanya dengan orang seperti diriku ini?

Demikianlah caranya merenungkan melalui perbandingan dengan orang yang memiliki pengetahuan yang sangat luas.

22. Bagaimanakah membandingkan *dengan Pacceka Buddha*? Bahkan mereka yang dengan kekuatan pengetahuan dan semangat yang dicapai oleh mereka sendiri, telah menghancurkan seluruh musuh-musuh dari noda-noda batin dan mencapai pencerahan untuk diri mereka sendiri, yang (tanpa teman) bagaikan seekor badak (lihat Sn.35 dst.), yang mencapai kesempurnaan sendiri, masih belum dapat bebas dari kematian. Bagaimana pula saya akan dapat bebas dari kematian?

Untuk menolong mereka yang mencari Kebenaran  
Sang Bijaksana mempergunakan banyak cara,  
Pengetahuan mereka membawa mereka kepada kesempurnaan-  
diri,  
Penyakit-penyakit mereka yang menahun telah dihancurkan.  
Bagaikan badak-badak bercula  
Yang hidup menyendiri dalam keteguhan,  
Namun kematian belum dapat mereka hindari;  
Apalagi hanya dengan orang seperti diriku ini? .

Demikianlah caranya merenungkan melalui perbandingan dengan para Pacceka Buddha.

23. Bagaimanakah membandingkan *dengan Sammā Sambuddha*? Bahkan Sang Bhagava, yang tubuhnya dikaruniai dengan 80 tanda-tanda kecil lainnya dan dihiasi dengan 32 tanda dari orang besar (lihat M.Sutta 91, D.Sutta 30), yang barang siapa memiliki badan Dhamma ini akan mencapai kesempurnaan dari kualitas-kualitas yang berharga dari sila, dst.,<sup>8</sup> suci dalam setiap aspeknya, yang melampaui kebesaran kemasyhuran, kebesaran kebajikan, kebesaran kekuatan, kebesaran kekuatan-supernormal dan kebesaran kebijaksanaan, yang tiada bandingnya, yang tiada duanya, yang tiada yang dapat menyamainya, yang telah selesai dan tercerahkan sepenuhnya, —namun Beliau pun tiba-tiba dipadamkan oleh jatuhnya air hujan kematian, bagaikan hamparan api yang berkobar tiba-tiba padam oleh jatuhnya hujan yang lebat.

---

8. Kemoralan (*sīla*), konsentrasi (*samādhi*), kebijaksanaan (*paññā*), pembebasan (*vimutti*), pengetahuan dan pandangan tentang pembebasan (*vimuttiñāṇa-dassana*).

Dan begitu pula Sang Mahamuni yang memiliki  
Segala kekuatan yang sangat dahsyat,  
Yang tiada lagi ketakutan dan kesalahan  
Bahwa kepadaNya Kematian menampakkan kekuasaannya.  
Tak satu makhluk pun, tidak pula pada orang yang  
Suci atau orang yang tanpa kesalahan atau orang pengecut  
Semuanya akan tertimpa; jadi bagaimana  
Kematian tidak akan menaklukkan orang seperti diriku ini?

Demikianlah caranya merenungkan melalui perbandingan dengan Samma Sambuddha.

24. Ketika ia melaksanakan perenungannya dengan cara ini, membandingkan dirinya dengan orang-orang yang memiliki kebesaran kemasyhuran, dan sebagainya, dalam cahaya kematian yang universal, dengan berpikir 'Kematian akan datang padaku dengan pasti, sebagaimana yang telah menimpa orang-orang yang mempunyai kelebihan tersebut di atas', maka meditasinya akan mencapai konsentrasi-akses (*upacāra-samādhi*).

Demikianlah bagaimana kematian seharusnya direnungkan melalui perbandingan. [235]

25. 4. *Bagaikan berbagi badan dengan berbanyak/ yang lain-lain* : badan ini dimiliki bersama oleh banyak makhluk/parasit. Pertama, ia dimiliki bersama oleh 80 jenis cacing / parasit. Di sana juga, makhluk-makhluk ini tinggal dan bergantung pada kulit bagian luar, makan dari kulit bagian luar; makhluk-makhluk ini tinggal dan bergantung pada kulit bagian dalam, makan dari kulit bagian dalam; makhluk-makhluk ini hidup dengan bergantung di dalam daging, makan di dalam daging, makhluk-makhluk ini hidup dan bergantung di dalam tulang, makan di dalam tulang; makhluk-makhluk yang hidup dan bergantung di dalam sumsum, makan di dalam sumsum. Dan di sana mereka lahir, berkembang menjadi tua dan mati, keluar, dan menjadi air; dan tubuh ini adalah rumah kelahiran mereka, rumah sakit mereka, kuburan mereka, kakus mereka dan juga tempat kencing mereka. Tubuh ini juga dapat mati karena gangguan dari parasit-parasit ini. Dan karena badan ini berbagi dengan 80 jenis cacing / parasit, maka demikian juga ia berbagi dengan beberapa ratus jenis penyakit-dalam, begitu pula oleh sebab-sebab luar yang menyebabkan kematian, misalnya ular, kalajengking, dan lain-lain.

26. Dan sama seperti ketika sebuah sasaran telah dibidik dari persimpangan-jalan, kemudian panah-panah, tombak-tombak, lembing-lembing, batu-batu, dan lain-lain, datang dari segala arah dan jatuh menimpanya, demikian pula semua jenis kecelakaan akan menimpa badan ini, dan ia dapat pula mati karena kecelakaan-kecelakaan yang menimpanya itu. Oleh karena itu Sang Buddha bersabda, 'Wahai, para bhikkhū, apabila hari menjelang malam', seorang bhikkhu haruslah berpikir demikian: Dalam banyak cara saya dapat menghadapi kematian. Seekor ular mungkin mematukku, atau kalejengking mungkin menyengatku, atau kelabang mungkin menyengatku. Saya mungkin mati karenanya, dan itu akan menyebabkan saya lahir kembali. Atau saya mungkin tersandung dan jatuh, atau makanan yang saya makan tidak cocok denganku, atau empedu saya mungkin terganggu, atau dahak saya terganggu, atau tekanan angin di anggota-anggota badanku mungkin terganggu dan memutuskan persendian-persendianku, bagai disayat-sayat pisau. Saya mungkin mati karenanya, dan itu akan menyebabkan saya lahir kembali' (A.iii,306).

Demikianlah kematian seharusnya direnungkan bagi berbagi badan dengan berbanyak/yang lain-lain.

27. 5. *Sebagaimana kehidupan yang lemah* : kehidupan ini adalah tanpa daya dan lemah. Karena kehidupan makhluk-makhluk ini terikat dengan nafas, terikat dengan sikap-tubuh, ia terikat dengan dingin dan panas, terikat dengan elemen-elemen dasar, dan ia terikat dengan makanan.
28. Kehidupan dapat berlanjut hanya kalau kita terus bernafas. Namun apabila angin di dalam lubang hidung telah berhembus keluar dan tidak masuk lagi, atau angin yang telah masuk tidak keluar lagi, maka manusia itu disebut mati.

Dan hidup ini bisa berlangsung apabila 4 sikap-badan ada terus-menerus. [236] Tetapi dengan gagalnya salah satu dari keempat sikap-badan itu, maka proses hidup akan terganggu.

Dan kehidupan terjadi apabila dingin dan panas berlangsung silih berganti. Namun kehidupan akan gagal jika ia ditutupi oleh kelebihan panas atau dingin.

---

9. *Pañhiṭṭāya* (= menjelang): kata ini tidak terdapat dalam Kamus P.T.S.; Pm.(halaman 240) membacanya *pañiṭṭāya* dan diterangkan sebagai *pañcāgatāya* (datang kembali).

Dan kehidupan ini bisa berlangsung apabila keempat unsur dasarnya ada terus secara tetap. Tetapi bila unsur tanah terganggu, meskipun ia adalah manusia yang amat kuat ia akan musnah apabila badannya makin lemah; atau terganggunya salah satu unsur yang dimulai dengan unsur air jika badannya menjadi lembek dan membusuk dengan keluarnya isi perut, dsb.; atau jika ia diserbu oleh demam yang tinggi, atau ia menderita sakit pada persendian di seluruh tubuhnya (bandingkan dengan Bab XI, butir 102).

Dan kehidupan ini bisa berlangsung hanya apabila ia mendapatkan sari-sari makanan fisik pada waktu yang tepat; tetapi jika ia tidak mendapatkan apa-apa, maka ia akan mati.

Demikianlah kematian seharusnya direnungkan sebagaimana kehidupan yang lemah.

29. 6. *Sebagai tiada bertanda* : yaitu sebagai tidak dapat ditentukan. Artinya bahwa kehidupan tidak dapat diperkirakan. Karena di dalam kehidupan makhluk-makhluk hidup,

Usia kehidupan, penyakit, dan sang waktu, dan  
Di mana badan ini akan terbaring/mati, di mana akan dilahirkan:  
Dunia para makhluk ini tak akan pernah tahu<sup>10</sup> rahasia-rahasia ini;  
Tak ada tanda-tanda yang menyatakan kapan semua itu akan tiba.

30. Dalam hal ini, pertama *usia kehidupan* tidak memiliki tanda karena tidak ada penjelasan seperti: hanya sekian lama ia akan hidup, tak bisa lebih dari batas itu. Karena makhluk-makhluk hidup [yang mati di dalam perubahan tingkat embrio, yaitu], disebut pada tingkat *kalala*, *abbuda*, *pesi*, *ghana*, pada umur 1 bulan berlalu, 2 bulan berlalu, 3 bulan berlalu, 4 bulan berlalu, 5 bulan berlalu,... 10 bulan berlalu, dan pada waktu kelahiran dari kandungan. Dan kemudian mereka mati di sini atau di abad yang lain.
31. Dan *penyakit* tidak memiliki tanda karena tidak ada penjelasan seperti: Makhluk-makhluk mati hanya karena penyakit ini, dan tidak oleh penyakit-penyakit lainnya. Karena ada makhluk-makhluk mati karena sakit mata atau salah satu dari padanya yang dimulai dari sakit telinga (A.v,110).

10) 'Nāyare —dapat mengetahui': bentuk kata ini tidak terdapat dalam kamus P.T.S.; Pm. menjelaskannya sebagai *nāyanti*.



32. Dan *sang waktu* tidak memiliki tanda karena tidak ada penjelasan seperti: Seseorang mati hanya pada hari atau saat ini, dan tidak pada saat yang lainnya. Karena ada makhluk-makhluk mati di pagi hari dan pada waktu-waktu lainnya, misalnya pada siang hari.
33. — Dan *di mana badan ini akan terbaring/mati* tidak ada petunjuk/tanda karena tidak ada penjelasan seperti: Apabila seseorang mati, mereka pasti meletakkan badannya hanya di tempat ini, tidak di tempat lainnya. Karena ada orang/penduduk yang lahir di dalam suatu desa, bisa terbaring di luar desa tersebut, dan orang yang lahir di luar suatu desa, bisa terbaring di dalam desa tersebut. Begitu pula orang yang lahir di air akan terbaring/mati di darat, dan yang lahir di darat bisa terbaring/mati di air. Dan ini dapat dilipatgandakan dalam banyak cara. [237]
34. Dan *tempat kelahiran* tidak memiliki petunjuk/tanda karena tidak ada ketentuan seperti: Seseorang yang meninggal di sana pastilah lahir di sini. Karena ada beberapa [makhluk] yang meninggal di alam surga, terlahir di alam manusia, dan ada beberapa yang meninggal di alam manusia, lahir di alam surga, dan sebagainya. Dan dalam cara inilah dunia berputar dan berputar di lima alam bagaikan sapi jantan yang dimanfaatkan untuk memutar mesin.

Demikianlah kematian seharusnya direnungkan sebagai tiada petunjuk/tanda.

35. 7. *Bagai terbatasnya rentang usia* : rentang usia pada hidup manusia sekarang sangatlah pendek. Seseorang bisa hidup 100 tahun, lebih atau kurang. Oleh karena itu Sang Buddha berkata: 'Wahai para bhikkhu, usia kehidupan manusia ini sangatlah pendek. Ada kehidupan yang baru untuk dituju, ada perbuatan-perbuatan bermanfaat yang bisa dilakukan, ada kehidupan suci yang dapat dijalani. Terdapat keadaan yang tiada lagi ada kematian akibat dari adanya kelahiran. 'Ia yang hidup 100 tahun, lebih atau kurang...

'Kehidupan manusia sangatlah pendek;

'Seorang bijaksana memandangnya dengan hina

'Dan bertindak bagaikan kepalanya sedang terbakar;

'Kematian tak pernah batal untuk datang' (S.i,108).

Dan Beliau selanjutnya berkata: 'Wahai para bhikkhu, suatu ketika ada seorang guru yang bernama Araka '...' (A.iv,136), semua yang ditulis di dalam Sutta haruslah diuraikan secara lengkap, yang dihiasi dengan 7 perumpamaan.

36. Dan Beliau berkata lebih lanjut, 'Para bhikkhu, bilamana seorang bhikkhu mengembangkan perenungan terhadap kematian sebagai berikut, "Oh, biarlah saya hidup sehari semalam, namun saya memperhatikan ajaran Sang Buddha, tentu banyak hal yang telah dapat kulakukan", dan ketika seorang bhikkhu mengembangkan perenungan terhadap kematian seperti demikian, "Oh, biarlah saya hidup sehari namun saya bisa memperhatikan ajaran Sang Buddha, pastilah banyak hal yang dapat kulakukan", dan ketika seorang bhikkhu mengembangkan perenungan terhadap kematian seperti demikian, "Oh, biarlah saya hidup tak lebih lama daripada waktu makan siang, namun saya memperhatikan ajaran Sang Buddha, pastilah banyak hal yang dapat kulakukan", dan ketika seorang bhikkhu mengembangkan perenungan terhadap kematian sebagai berikut, "Oh, biarlah saya hidup tak lebih lama daripada waktu mengunyah dan menelan 4 atau 5 sendok, namun saya memperhatikan dengan sungguh-sungguh ajaran Sang Buddha, pastilah banyak hal yang telah dapat kulakukan", —ini adalah disebut para bhikkhu yang berada dalam kelalaian dan kelengahan dalam mengembangkan perenungan terhadap kematian untuk menghancurkan kekotoran-kekotoran batinnya. [238]
37. 'Dan, para bhikkhu, bilamana seorang bhikkhu mengembangkan perenungan terhadap kematian sebagai berikut, "Oh, biarlah saya hidup sepanjang saat untuk mengunyah dan menelan 1 sendok makanan, namun saya memperhatikan ajaran Sang Buddha, pastilah banyak hal yang dapat kulakukan", dan apabila seorang bhikkhu mengembangkan perenungan terhadap kematian sebagai berikut, "Oh, biarlah saya hidup sepanjang satu tarikan nafas keluar dan masuk, namun saya memperhatikan dengan sungguh-sungguh ajaran Sang Buddha, pastilah banyak hal yang dapat kulakukan", —ini adalah para bhikkhu yang sangat rajin dan giat dalam mengembangkan perenungan terhadap kematian untuk menghancurkan kekotoran-kekotoran batinnya' (A.iii,305-6).
38. Jadi betapa pendeknya usia kehidupan, dimana ia tidak dapat dipastikan/ditentukan, meskipun hanya sepanjang waktu untuk mengunyah dan menelan 4 atau 5 sendok makanan sekalipun.
- Demikianlah seharusnya kematian direnungkan sebagai terbatasnya rentang usia kehidupan.
39. 8. *Bagaikan pendeknya waktu sesaat*: dalam pengertian tertinggi, saat-hidup dari makhluk-makhluk hidup sangatlah singkat, kehidupan

hanyalah sebanyak timbulnya satu saat kesadaran. Tepat seperti roda kereta, ketika ia berjalan, berputar, [maka ia akan menyentuh tanah] hanya pada satu titik sentuh dari seluruh lingkaran roda tersebut, dan, ketika ia berhenti, ia hanya bertumpu pada satu titik pula, demikian pula, kehidupan dari makhluk-makhluk hidup berakhir hanya pada satu saat kesadaran. Ketika kesadaran tersebut telah berlalu/lenyap, kehidupan disebut telah berlalu pula, sesuai dengan kata-kata berikut ini: 'Pada saat kesadaran telah lewat, ia pernah hidup, namun ia tidak hidup sekarang, tidak pula ia hidup nanti. Pada saat kesadaran yang akan datang, ia tidak hidup di waktu yang lalu, tidak juga ia hidup saat ini, namun ia hanya akan ada nanti. Pada saat kesadaran sekarang ini, ia tidak hidup di waktu yang lalu, tetapi ia hanya hidup saat ini, dan tidak pula ia hidup nanti.

'Kehidupan, orang, rasa senang, rasa sakit —hanya itulah yang ada,

'Yang terjadi dalam satu saat kesadaran yang sekejap.

'Lenyaplah perpaduan dari mereka yang mati maupun yang hidup

'Semuanya sama, pergi dan tidak pernah kembali

'Tak ada [dunia yang] lahir jika kesadaran tak muncul

'Ketika kesadaran muncul, maka ia hidup;

'Ketika kesadaran lenyap, dunia menjadi mati:

'Pada pengertian yang tertinggi, konsep ini menjadi jelas'  
(Ndi.42).<sup>11</sup>

Demikianlah kematian seharusnya direnungkan sebagaimana pendeknya waktu sesaat.

11. "'Orang (*atta-bhāva*)" adalah keadaan selain dari yang telah disebutkan, kehidupan, perasaan, dan kesadaran. Kata-kata "*hanya ini saja*" berarti bahwa tidak bercampur dengan diri (*attā*) atau kekekalan' (Pm.242). *Atta-bhāva* seperti yang digunakan di dalam *sutta* dan di dalam kitab ini kurang-lebih adalah sinonim untuk *sakkāya* dalam pengertian orang (jasmani dan batin) atau pribadi, atau bentuk individu. Lihat keterangan tentang Pitaka dalam Kamus P.T.S. dan contoh dalam bab ini butir 35 dan Bab IX butir 54. "*Ketika kesadaran lebur, maka dunia mati*": sama seperti dalam hal kesadaran-kematian (*cuti-cita*), dunia ini juga disebut 'mati' dalam pengertian [mutlak] tertinggi yakni dengan munculnya kesadaran apa saja pada saat peleburan (*bhanga*), karena kelenyapan tidak memiliki kesadaran-kelahiran-kembali (*paṭisandhi-viññāṇa*), yaitu "kelenyapan tidak pernah kembali lagi". Meskipun ini sedemikian dalam pengertian tertinggi konsep ini akan mengizinkan (*paññatti paramatthiyā*) —pengertian mutlak akan mengizinkan konsep kontinuitas, apa yang biasa diungkapkan seperti yang merujuk pada "Tissa hidup, Phussa hidup", dan yang berdasarkan atas kesadaran sementara yang muncul bersama dengan pendukung jasmani; ini adalah pengertian mutlak karena seperti dikatakan, "Adalah bukan nama atau nama panggilan yang hidup" (Pm.242 dan 801).

## [Kesimpulan]

40. Jadi ketika ia melakukan perenungan dalam cara dari salah satu dari 8 cara ini, kesadarannya memperoleh dukungan dari pengulangan perhatian yang terus-menerus, lalu sati/perhatiannya menjadi terpusat

Ada yang dapat dijelaskan mengenai kata *paññatti* di sini. Terdapat dua puluh empat macam seperti yang terdapat di dalam Penjelasan kitab Puggalapanatti. Daftar pada Puggalapanatti memberikan enam *paññatti* (pernyataan) seperti: kelompok kemeleakan (*khandha*), landasan indera (*āyatana*), unsur-unsur (*dhātu*), kebenaran (*sacca*), kemampuan (indera), dan orang (*puggala*) (Pug.1). Penjelasan tersebut menjelaskan kata itu sebagai *paññāpana* (menyatakan) dan *thāpana* (menempatkan), dengan mengutip 'Ia memaklumkan, mengajarkan, menyatakan (*paññāpeti*), membangun' (bandingkan dengan M.iii.248) dan juga dalam pengertian 'menempatkan dengan baik (*supaññatta*) tempat tidur dan kursi' ( ). Selanjutnya: 'Pertanyaan mengenai batin (*nāma-paññatti*) menerangkan dhamma tertentu yang ditempatkan dalam kelompok tertentu, sedangkan pertanyaan mengenai kelompok kemeleakan (*khandha-paññatti*) dan yang lainnya menerangkan secara ringkas bentuk pribadi dari pernyataan (*paññatti*) tersebut'. Kemudian diberikan enam macam *paññatti* 'sesuai dengan metode dalam kitab Komentar tetapi tidak terdapat di dalam teks/naskah':

(1) *Konsep tentang yang ada (vijjāmaṇa-paññatti)*, yang menggambarkan suatu dhamma yang ada, nyata, muncul, dalam pengertian yang benar dan mutlak, misalnya kelompok-kemeleakan (*khandha*).

(2) *Konsep tentang yang tiada*, yaitu misalnya, penggambaran tentang sifat 'betina', 'jantan', 'orang', dsb., yang sesungguhnya tidak ada dalam pengertian yang benar dan mutlak, dan hanya dipakai dalam bahasa sehari-hari di dunia. Sama halnya dengan ketidakmungkinan adanya konsep perlima dari Kebenaran Mutlak atau Paham Atom dari sekte lain, Konsep tentang Awal Kehidupan, Konsep tentang Jiwa, dan semacamnya'.

(3) *Konsep tentang yang tiada, berdasarkan pada yang ada*, misalnya pertanyaan 'Seseorang dengan tiga pandangan-jernih (*vijjā*)', dimana orang tersebut adalah tidak ada, sedangkan 'pandangan-jernih' itu ada.

(4) *Konsep tentang yang ada, berdasarkan pada yang tiada*, misalnya 'bentuk-wanita', 'bentuk yang dapat dilihat', dimana bentuk yang dapat dilihat itu ada, sedangkan 'wanita' itu tidak ada.

(5) *Konsep tentang yang ada, berdasarkan pada yang ada*, misalnya 'kontak-mata', baik 'mata' maupun 'kontak' itu ada.

(6) *Konsep tentang yang tiada, berdasarkan pada yang tiada*, misalnya 'putera bankir', keduanya adalah tidak ada. Terdapat banyak lagi pasangan dari kelompok-enam ini yang diberikan oleh para Guru, tetapi itu tidak terdapat di dalam kitab Penjelasan/Komentar. Yang pertama adalah: (1) Konsep derivatif/turunan (*upādāṭṭi-paññatti*): ini misalnya suatu 'makhluk hidup', yang merupakan istilah yang berasal/diturunkan dari kelompok *khandha* rupa/jasmani, perasaan, dan sebagainya, sekalipun ia tidak mempunyai esensi-pribadi (*sabhāva*) yang dapat dipahami dalam pengertian mutlak, katakan saja, seperti materi memiliki cirinya tersendiri dan perbedaannya dari perasaan, dan sebagainya; atau 'sebuah rumah', 'sebuah kepala tangan', 'sebuah kompor', sebagai bagian terpisah dari komponen-komponennya, atau 'sebuah kendi', atau 'sehelai pakaian', yang berasal/diturunkan dari kelompok *khandha* yang sama; atau 'waktu' atau 'arah', yang berasal dari peredaran bulan dan matahari; atau 'tanda yang dipelajari' atau 'tanda pasangan lawan' didasarkan pada beberapa aspek atau yang lainnya, yang merupakan suatu sebutan lazim yang berasal dari tanda/nimitta yang sesungguhnya demi manfaat bagi pengembangan meditasi: ini adalah konsep-konsep turunan, dan jenis ini adalah suatu 'konsep (*paññatti*)' dalam pengertian 'dapat dibuat (*paññāpetabba* = dapat dikonsepsikan)', tapi tidak dalam pengertian

pada kematian sebagai obyeknya, rintangan-rintangan dapat ditekan, dan faktor-faktor jhana mulai muncul. Namun oleh karena obyek tersebut berhubungan dengan esensi-pribadi (*sabhāva*)<sup>12</sup>, dan karena obyek tersebut membangkitkan perasaan-kemendesakan (*saṃvega*), maka jhananya tidak mencapai penyerapan tetapi hanya mencapai akses (*upacāra*). [239] Sekarang dengan pengembangan yang khusus dari jhana yang di atas-duniawi (*lokuttara*) dan jhana ke-2 dan ke-4 dari arupa-jhana tersebut mencapai penyerapan bersama-sama meskipun ia berhubungan dengan esensi-pribadi (*sabhāva*). Karena penyerapan

'menyatakan (*paññāpana*)'. (2) *Konsep tentang Keterangan-tambahan (upanidhā-paññatti)*: banyak macamnya yang dapat disebutkan, yakni Keterangan-tambahan tentang Referensi (misalnya 'dua' sebagai lawan dari 'satu', 'tiga' sebagai lawan dari 'dua', 'panjang' sebagai lawan dari 'pendek'), Keterangan-tambahan tentang apa yang ada di dalam Tangan (misalnya 'payung dalam tangan', 'pisau dalam tangan), Keterangan-tambahan tentang Asosiasi (misalnya 'pemakai giwang', 'pemakai ikat rambut', 'pemakai hiasan kepala'), Keterangan-tambahan tentang Isi (misalnya 'kereta jagung', 'tempat ghee'), Keterangan-tambahan tentang Kedekatan (misalnya 'Goa Indasala', 'Goa Piyangu), Keterangan-tambahan tentang Perbandingan (misalnya 'warna keemasan, 'gaya berjalan seperti lembu), Keterangan-tambahan tentang Mayoritas (misalnya 'Desa Brahmana Padumassara), Keterangan-tambahan tentang Keistimewaan (misalnya 'cincin berlian'), dan sebagainya. (3) *Konsep Kolektif (samodhāna-paññatti)*, misalnya 'yang berkaki delapan', 'kelompok orang kaya'. (4) *Konsep Tambahan (upanikkhitta-paññatti)*, misalnya 'satu', 'dua', 'tiga'. (5) *Konsep Kemiripan (tājā-paññatti)*: menunjukkan esensi-pribadi (keadaan yang alamiah) dari dhamma tertentu, misalnya 'tanah', 'api'. 'Kepadatan', 'panas'. (6) *Konsep Kelangsungan (santati-paññatti)*: menunjukkan lama berlangsungnya suatu kehidupan, misalnya 'berumur delapan puluhan', 'tidak berumur'.

Pada susunan kedua terdapat: (i) *Konsep menurut Fungsi (Kicca-paññatti)*, misalnya 'pengkhotbah', pembabar Dhamma'. (ii) *Konsep menurut bentuk (santhāna-paññatti)*, misalnya 'kurus', 'gemuk', 'bulat', 'persegi'. (iii) *Konsep menurut Gender (līṅga-paññatti)*, misalnya 'wanita', 'pria'. (iv) *Konsep menurut Lokasi (bhūmi-paññatti)*, misalnya 'alam nafsu-indra', 'negeri Kosala'. (v) *Konsep sebagai Nama Panggilan (paccatta-paññatti)*, misalnya 'Tissa', 'Naga', 'Sumana', yang semata-mata merupakan nama panggilan. (vi) *Konsep dari yang Tanpa-bentuk (asaṅkhata-paññatti)*, misalnya 'kelenyapan', 'nibbana', dan sebagainya, yang membuat dhamma tak-berbentuk menjadi diketahui —suatu konsep tentang yang ada (dari Penjelasan Puggalapaññatti, yang diringkaskan —lihat juga DhsA.390 dst.). Semua ini memperlihatkan bahwa kata "*paññatti*" mengandung arti suatu sistem penyebutan, atau konsep, atau keduanya, dan tak ada kata bahasa Inggris yang benar-benar tepat untuk itu.

12. "Tetapi karena obyek tersebut dinyatakan dengan esensi-pribadi: pembubaran dari keadaan-keadaan dengan esensi-pribadi, kehancurannya, peleburannya, —[semua] yang harus dilakukan hanyalah dengan keadaan-keadaan bersama esensi-pribadi. Oleh karena itu Sang Buddha mengatakan "Para bhikkhu, penuaan-dan-kematian adalah tidak kekal, berbentuk, munculnya secara bergantung" (S.ii,26)... Jika ia tidak dapat mencapai penyerapan karena obyeknya dinyatakan dengan esensi-pribadi, maka bagaimana dengan jhana yang di atas duniawi (jhana-lokuttara) dan jhana-jhana tanpa-materi (arupa-jhana) tertentu? Untuk menjawab hal ini Sang Buddha berkata "Sekarang dengan pengembangan khusus dari jhana lokuttara" dan seterusnya' (Pm.243). Jhana kasina, sebagai contoh, memiliki sebuah konsep (*paññatti*) sebagai obyeknya (Bab IV, butir 29) dan sebuah konsep adalah dhamma yang tanpa esensi-pribadi (*asabhāva-dhamma*).

lokuttara dicapai dengan cara pengembangan yang cepat melalui penyucian, dan arupa-jhana dicapai dengan cara pengembangan melalui mengatasi obyek (lihat Bab X), maka di sana [di dalam ke-2 arupa-jhana tersebut] yang ada hanyalah penekanan terhadap obyek-obyek jhana yang telah mencapai penyerapan. Tetapi di sini [di dalam perenungan terhadap kematian yang duniawi] tidak mengalami penyerapan, jadi jhana yang terjadi hanyalah jhana-akses. Dan, jhana-akses tersebut disebut sebagai 'perenungan terhadap kematian' juga karena ia timbul melalui cara-cara tersebut.

41. Seorang bhikkhu yang tekun melaksanakan perenungan terhadap kematian dengan terus menerus, maka ia memperoleh pengertian betapa mengecewakannya semua bentuk kelahiran (kehidupan) ini. Ia menaklukkan kemelekatan terhadap hidup. Ia mencela kejahatan. Ia menghindari penimbunan. Ia tidak dinodai oleh ketamakan terhadap kebutuhan-kebutuhannya. Persepsi terhadap ketidak-kekalan (*anicca*) tumbuh padanya, diikuti pula dengan persepsi terhadap dukkha dan anatta. Tapi bagi makhluk yang tidak mengembangkan perenungan terhadap kematian, ia menjadi mangsa dari ketakutan, kengerian dan kebingungan pada saat kematiannya, bagaikan tiba-tiba dikejar oleh binatang buas, hantu, ular, perampok, atau pembunuh; sedangkan kalau ia rajin merenungkan kematian, ia akan meninggal dengan tenang dan tiada ketakutan tanpa jatuh ke dalam keadaan yang celaka seperti tersebut di atas. Dan seandainya ia belum mencapai kemampuan mengatasi proses kematian dalam kehidupan di sini dan sekarang, kalau ia meninggal, paling tidak ia akan lahir di alam yang bahagia ketika badannya hancur.

Sekarang apabila seseorang benar-benar bijaksana,  
Tugasnya yang tetap tentulah,  
Perenungan terhadap kematian ini,  
Yang mengaruniai kemampuan yang dahsyat.

Inilah bagian yang menjelaskan tentang perenungan terhadap kematian secara terperinci.



## [(8) KESADARAN TERHADAP BADAN-JASMANI]

42. Sekarang sampailah kita pada penjelasan tentang pengembangan kesadaran terhadap badan-jasmani sebagai subyek meditasi, yang tidak pernah diajarkan sebelum munculnya Sang Buddha, dan ini di luar dari ajaran aliran agama lain yang manapun. Ajaran ini dijelaskan oleh Sang Buddha dengan berbagai cara di dalam Sutta yang berbeda-beda sebagai berikut: 'Wahai para bhikkhu, apabila satu hal dikembangkan dan dilatih berulang-ulang, ia akan membawa kepada dorongan-perasaan (*samvega*) yang tertinggi, kepada manfaat yang tertinggi, kepada pelepasan beban yang tertinggi, kepada perhatian (*sati*) dan pengertian-lengkap (*sampajañña*) yang tertinggi, kepada pencapaian pengetahuan dan pandangan yang tertinggi, kepada kehidupan yang bahagia di sini dan sekarang, kepada realisasi dari pahala pandangan terang, dan pembebasan. Apakah satu hal itu? Ia adalah kesadaran terhadap badan-jasmani (A.i,43) dan selanjutnya dikatakan, 'Wahai para bhikkhu, mereka yang merasakan keadaan tanpa kematian (*nibbāna*) adalah mereka yang dapat merasakan kesadaran terhadap badan-jasmani; mereka yang tidak merasakan keadaan tanpa kematian adalah mereka yang tidak merasakan kesadaran terhadap badan-jasmani.<sup>13</sup> [240] Mereka telah merasakan nikmatnya keadaan tanpa kematian adalah mereka yang telah merasakan nikmatnya kesadaran terhadap badan-jasmani; mereka tidak merasakan... Mereka telah melalaikan... mereka tidak melalaikan... Mereka telah kehilangan... mereka telah menemukan keadaan tanpa kematian bagi mereka yang telah menemukan kesadaran terhadap badan-jasmani' (A.i, 45). Dan hal ini telah dibabarkan dalam 14 bagian yang semuanya dimulai dengan kalimat 'Dan bagaimanakah caranya mengembangkan, O bhikkhu, latihan yang berulang-ulang dari kesadaran terhadap badan-jasmani yang menghasilkan buah yang sangat besar, manfaat yang sangat besar? Di sini, Oh para bhikkhu, seorang bhikkhu, pergi ke dalam hutan melatih diri...' (M.iii,89), demikianlah disebutkan, bagian pada nafas, bagian pada sikap-badan, pada 4 macam dasar kesadaran, pada perhatian yang diarahkan kepada hal-hal yang menjijikkan, pada perhatian yang diarahkan kepada elemen-elemen, dan pada 9 perenungan di tanah kuburan.

---

13. Dalam naskah Anguttara Nikaya, anak kalimat positif dan negatif berada pada kebalikannya.

43. Dalam hal ini, ketiganya, yaitu bagian tentang sikap-badan, tentang empat macam dasar kesadaran (lihat MA.i, 253 dst.), dan tentang perhatian yang diarahkan pada elemen-elemen sebagaimana yang disebutkan di dalam Sutta itu, yang berhubungan dengan pandangan-terang. Kemudian tentang sembilan perenungan di tanah kuburan, sebagaimana disebutkan di sana, berhubungan dengan tingkat tertentu dari pengetahuan pandangan-terang yang disebut dengan Perenungan tentang Bahaya. Dan pengembangan konsentrasi terhadap mayat yang membengkak, dst., yang mungkin termasuk di sana telah dijelaskan di dalam Pemaparan tentang Kekotoran (*Asubha*) (Bab VI). Jadi hanya ada 2, yakni bagian tentang nafas dan tentang pengarahannya kepada hal-hal yang menjijikkan, sebagaimana disebutkan di sana, yang berhubungan dengan konsentrasi. Dari kedua hal ini, bagian tentang nafas adalah subyek meditasi yang terpisah, yang disebut Perhatian terhadap Nafas.

[Teks/isi]

44. Apa yang dimaksudkan di sini sebagai Kesadaran terhadap Badan-Jasmani adalah yang berkenaan dengan 32 aspeknya. Subyek meditasi ini diajarkan sebagai pengarahannya kepada hal-hal yang menjijikkan sebagai berikut: 'Lagi, O para bhikkhu, seorang bhikkhu meneliti badan-jasmani ini, dimulai dari telapak kaki ke atas dan dari ujung rambut ke bawah dan terbungkus kulit yang mengandung berbagai macam kotoran sebagai berikut: Di dalam badan ini terdapat rambut kepala, bulu badan, kuku, gigi, kulit, daging, otot, tulang, sumsum-tulang, ginjal, jantung, hati, sekat rongga dada, limpa, paru-paru, usus besar, usus kecil, kerongkongan, dahi, empedu, lendir, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, minyak, air liur, ingus, minyak sendi, dan air kencing' (M.iii,90), otak dimasukkan ke dalam kelompok sumsum-tulang di dalam versi ini [dengan total hanya 31 aspek].
45. Berikut ini adalah uraian tentang pengembangan yang dijelaskan oleh penjelasan pada naskah/teks.

[Penjelasan Kata-kata]

*Badan-jasmani ini* : badan yang kotor ini dibangun oleh 4 elemen utama. *Dari telapak kaki ke atas*: yaitu dari telapak kaki naik ke atas. *Ke bawah dari ujung rambut* : yaitu dari bagian tertinggi pada rambut turun ke bawah. *Terbungkus di dalam kulit* : dikelilingi oleh kulit sebagai



batas. *Meninjau kembali... sebagai penuh dengan berbagai macam kotoran* : [241] ia melihat bahwa badan ini dikemas oleh berbagai macam-hal yang kotor, dimulai dari rambut kepala. Bagaimana? 'Di dalam badan ini terdapat rambut kepala..., air kencing'.

46. Dalam hal ini, *di sana ada* berarti di sana terdapat. *Di dalam ini* : dalam hal ini, yang menyatakan bahwa 'Naik dari telapak kaki dan turun dari ujung rambut dan terbungkus di dalam kulit, yang penuh dengan berbagai macam kotoran'. *Badan* : mayat, badan mati ini disebut dengan 'badan (*kāya*)' karena ia merupakan timbunan dari kotoran-kotoran, karena sangat menjijikkan (*kucchita*) seperti rambut kepala, dan lain-lain, dan ratusan penyakit yang dimulai dari penyakit mata, sebagai sifat aslinya (*āya*).

*Rambut kepala, bulu badan* : benda-benda ini dimulai dari ujung rambut adalah aspek yang ke-32. Susunan benda-benda di sini haruslah dimengerti dengan cara sebagai berikut: Pada badan ini ada rambut kepala, pada badan ini ada bulu badan.

47. Tak ada seorang pun yang menyelidiki seluruh seluk-beluk mayat ini, yang dimulai ke atas dari telapak kaki, dimulai ke bawah dari ujung rambut, dan dimulai dari kulit ke sekelilingnya, yang akan dapat menemukan walau setitik pun keindahan di dalamnya, seperti misalnya mutiara, atau permata, atau zamrud, atau wewangian kayu Gaharu<sup>14</sup>, atau kuningnya kunyit, atau bau kapur barus, atau bedak; namun sebaliknya ia hanya akan menemukan hal-hal yang berbau busuk, menusuk hidung, kotoran-kotoran yang menjijikkan, yang terdiri atas rambut kepala, bulu badan, dan lain-lain. Oleh karena itu dikatakan: 'Pada badan ini, terdapat rambut kepala, bulu badan..., air kencing'.

Iniilah penjelasan dari susunan kata-kata di sini.

[Pengembangan]

48. Sekarang seorang bhikkhu, yang sebagai pemula, ingin mengembangkan subyek meditasi ini, haruslah pergi mencari teman yang baik seperti yang telah dijelaskan (Bab III, butir 61-73) dan mempelajarinya. Dan guru yang menjelaskan kepadanya haruslah mengajarkan dia tujuh kecakapan dalam belajar dan sepuluh kecakapan dalam memberi perhatian.

14. 'Agaru —pohon gaharu': tidak disebutkan seperti itu dalam kamus P.T.S, tetapi lihat *agalu*.

## [Tujuh Kecakapan dalam Belajar]

Dalam hal ini, ketujuh kecakapan dalam belajar haruslah disebutkan sebagai berikut: (1) penghafalan dengan ucapan, (2) penghafalan dalam batin, (3) mengenai warnanya, (4) mengenai bentuknya, (5) mengenai arahnya, (6) mengenai tempat/lokasinya, (7) mengenai batasnya.

49. 1. Subyek meditasi ini adalah memberi perhatian kepada hal-hal yang menjijikkan. Meskipun jika seorang ahli Tipitaka, penghafalan dengan ucapan haruslah tetap dilaksanakan pada saat pertama memberinya perhatian. Karena subyek meditasi tersebut hanya menjadi nyata pada beberapa orang melalui penghafalan, sebagaimana yang dilakukan oleh dua orang bhikkhu yang belajar subyek meditasi dari Bhikkhu Maha-Deva Thera di Bukit Desa (Malaya). Ketika ditanya tentang subyek meditasi, tampaknya, Bhikkhu Maha-Deva, [242] memberikan teks 32 jenis aspek tersebut, dan berkata 'Lakukanlah penghafalan ini saja selama 4 bulan'. Meskipun mereka telah mahir dengan dua dan tiga Pitaka, hanya pada akhir dari 4 bulan menghafal subyek tersebut, mereka mencapai tingkat Pemasuk Arus (*Sotāpanna*), dengan pemahaman yang benar [tentang teks/naskah]. Jadi, guru yang menjelaskan subyek meditasi haruslah menyuruh murid-muridnya untuk menghafal dengan ucapan terlebih dahulu.
50. Sekarang, ketika ia melaksanakan penghafalan, ia harus membagginya ke dalam 'kulit kelompok-5', dsb., dan melakukannya ke depan dan ke belakang. Sesudah mengucapkan 'Rambut kepala, bulu badan, kuku, gigi, kulit', ia harus mengulanginya dari belakang 'Kulit, gigi, kuku, bulu badan, rambut kepala'.
51. Kemudian sesudah itu, dengan 'ginjal kelompok-5', setelah mengucapkan 'Daging, urat, tulang, sumsum-tulang, ginjal', ia harus mengulanginya dari belakang 'Ginjal, sumsum-tulang, tulang, urat, daging; kulit, gigi, kuku, bulu badan, rambut kepala'.
52. Selanjutnya, 'paru-paru kelompok-5', setelah mengucapkan 'Jantung, hati, sekat rongga dada, limpa, paru-paru', ia harus mengulanginya dari belakang 'Paru-paru, limpa, sekat rongga dada, hati, jantung; ginjal, sumsum tulang, tulang, urat, daging; kulit, gigi, kuku, bulu badan, rambut kepala'.
53. Selanjutnya, 'otak kelompok-5', setelah mengucapkan 'Usus besar, usus kecil, kerongkongan, tahi, otak', ia harus mengulanginya dari

belakang 'Otak, tali, kerongkongan, usus kecil, usus besar; paru-paru, limpa, sekat rongga dada, hati, jantung; ginjal, sumsum-tulang, tulang, urat, daging; kulit, gigi, kuku, bulu badan, rambut kepala'.

54. Selanjutnya, dengan 'lemak kelompok-6', setelah mengucapkan 'Empedu, lendir, nanah, darah, keringat, lemak', ia harus mengulanginya dari belakang 'Lemak, keringat, darah, nanah, lendir, empedu; otak, tali, kerongkongan, usus kecil, usus besar; paru-paru, limpa, sekat rongga dada, hati, jantung; ginjal, sumsum-tulang, tulang, urat, daging; kulit, gigi, kuku, bulu badan, rambut kepala'.
55. Selanjutnya, dengan 'air kencing kelompok-6', setelah mengucapkan 'Air mata, minyak, air liur, ingus, minyak sendi, air kencing', ia harus mengulanginya dari belakang 'Air kencing, minyak sendi, ingus, air liur, minyak, air mata; lemak, keringat, darah, nanah, lendir, empedu; otak, tali, kerongkongan, usus kecil, usus besar; paru-paru, limpa, sekat rongga dada, hati, jantung; ginjal, sumsum-tulang, tulang, urat, daging; kulit, gigi, kuku, bulu badan, rambut kepala'. [243].
56. Penghafalan ini haruslah dilakukan dengan mengucapkannya sebanyak 100 kali, 1000 kali, atau bahkan 100.000 kali. Karena melalui penghafalan dengan ucapan ini subyek meditasi menjadi dikenal dengan baik, dan pikiran menjadi terhindar dari lari ke sana ke mari, bagian-bagian tersebut menjadi nyata dan tampak seperti dua tangan yang dicakupkan<sup>15</sup>, bagaikan pagar yang berjajar secara rapi pada tempatnya.
57. 2. *Penghafalan di dalam batin* haruslah dilakukan persis seperti melakukan penghafalan dengan ucapan. Karena pengulangan dengan ucapan adalah kondisi bagi pengulangan dalam batin, dan pengulangan dalam batin adalah kondisi bagi penembusan terhadap ciri-ciri dari kekotoran.<sup>16</sup>
58. 3. *Mengenai warnanya* : warna dari rambut kepala, dsb., haruslah ditegaskan.
4. *Mengenai bentuknya* : bentuk mereka haruslah ditegaskan pula.
5. *Mengenai arahnya* : di dalam badan ini, ke atas dari pusat adalah

---

15. 'Hathasankhalika —jari-jari dari sepasang tangan yang dicakupkan' — 'barisan jari-jemari (*angulipanti*)' —(Pm.246).

16. 'Untuk penembusan terhadap sifat-sifat dari kekotoran (*asubha*), untuk menyelidiki keadaan yang menjijikkan sebagai esensi-pribadi' (Pm.246).

arah bagian atas, dan ke bawah dari pusat adalah arah bagian bawah. Jadi arah haruslah ditegaskan sebagai berikut: Bagian ini arahnya adalah pada bagian ini.

6. *Mengenai tempatnya* : tempat dari bagian ini atau bagian itu haruslah ditegaskan sebagai berikut: Bagian ini tempatnya ada di sini.

59. 7. *Mengenai batasnya* : ada 2 macam batas, yaitu batas dari yang sama dan batas dari yang tidak sama. Dalam hal ini, batas dari yang sama haruslah dipahami dalam cara ini: Bagian ini dibatasi di atas dan di bawah dan dikelilingi oleh ini. Batas dari yang tidak sama, haruslah dipahami sebagai ketidak-campuran, dalam cara ini: Rambut kepala bukanlah bulu badan, dan bulu badan bukanlah rambut kepala.

60. Ketika guru memberitahukan kecakapan dalam belajar di dalam 7 cara tersebut, ia haruslah melaksanakannya dengan sungguh-sungguh, sehingga mengerti bahwa di dalam sutta tertentu subyek meditasi ini dijelaskan dari sudut pandang kejijikan, dan pada sutta yang lain dari sudut pandang unsur-unsurnya. Karena dalam Maha-Satipatthana Sutta (D. Sutta 22) ia hanya dijelaskan sebagai hal yang menjijikkan. Sedangkan di dalam Maha-Hatthipadopama Sutta (M. Sutta 28), di dalam Maha-Rahulovada Sutta (M. Sutta 62), dan pada Dhatuvibhanga (M. Sutta 140, juga Vbh. 82) ia dijelaskan melalui unsur-unsurnya. Akan tetapi di dalam Kayagatasati Sutta (M. Sutta 119), empat jhana dijelaskan dengan perujukan pada seseorang yang padanya itu muncul sebagai warna [kasina] (lihat Bab III, 107). Dalam hal ini, adalah subyek meditasi pandangan-terang yang dijelaskan sebagai unsur-unsur, dan subyek meditasi ketenangan dijelaskan sebagai hal yang menjijikkan. Akibatnya, hanyalah subyek meditasi ketenangan yang relevan di sini.

*[Sepuluh Kecakapan dalam Memberi Perhatian]*

61. Setelah menjelaskan tujuh kecakapan dalam belajar, guru tersebut haruslah menjelaskan 10 kecakapan dalam memberi perhatian, sebagai berikut: (1) Tentang mengikuti petunjuk/perintah, (2) Tidak terlalu cepat, (3) Tidak terlalu lambat, (4) Tentang mencegah kekacauan, (5) Tentang mengatasi konsep, (6) Tentang meninggalkan dengan berturut-turut, (7) Tentang penyerapan, (8)-(10) Tentang ketiga Sutta.

62. 1. Dalam hal ini, *tentang mengikuti petunjuk* : dari saat mulai penghafalan [244] perhatian haruslah diberikan dengan mengikuti petunjuk yang berurutan tanpa melompatinya. Karena sama seperti ketika

- seseorang yang tidak mempunyai kecakapan lalu mendaki tangga dengan 32 anak tangga dengan melompati setiap anak tangga lainnya, badannya menjadi lelah dan ia jatuh tanpa dapat menyelesaikan pendakiannya, demikian pula, seseorang yang memberi perhatian dengan melompat-lompat [bagian-bagiannya] menjadi lelah batinnya dan tidak dapat menyelesaikan pengembangan tersebut, karena ia gagal mendapatkan kepuasan yang seharusnya didapatkan pada pengembangan yang berhasil.
63. 2. Juga ketika ia memberi perhatian kepada subyek meditasi dengan mengikuti urutan petunjuknya, ia harus melakukannya dengan *tidak terlalu cepat*. Karena sama seperti ketika seseorang yang pergi melakukan perjalanan sejauh 15 Km, meskipun jika ia telah berhasil menyelesaikan perjalanannya dan kembali bolak-balik 100 kali dengan cepat tanpa mencatat [tempat-tempat berbelok] yang harus dilalui dan dihindari, biarpun ia telah menyelesaikan perjalanannya, ia tetap harus bertanya bagaimana untuk sampai ke sana, demikian juga, ketika si meditator memberikan perhatian kepada subyek meditasinya dengan terlalu cepat, meskipun ia telah mencapai akhir dari subyek meditasinya, subyek itu tetap tidak menjadi jelas atau memberikan kemajuan apapun. Oleh karena itu, ia diharapkan untuk tidak memberi perhatian dengan terlalu cepat.
64. 3. Dan tentang 'tidak terlalu cepat' demikian juga dengan *tidak terlalu lambat*. Karena ketika seseorang ingin melakukan perjalanan sejauh 15 Km. dalam satu hari, jika ia mondar-mandir selama dalam perjalanannya di antara pepohonan, bebatuan, telaga-telaga, dan sebagainya, ia tidak akan dapat menyelesaikan perjalanannya dalam satu hari tapi memerlukan dua atau tiga hari untuk menyelesaikannya, demikian pula, jika meditator memberikannya kepada subyek meditasinya dengan terlalu lambat, ia tidak dapat sampai pada akhir, dan subyek itu tidak dapat menjadi kondisi bagi kemajuannya.
65. 4. *Tentang mencegah kekacauan* : ia harus menghindari godaan yang dapat membubarkan subyek meditasinya, dan tidak membiarkan pikirannya kacau di antara bermacam-macam obyek luar. Karena jika tidak begitu, maka sama seperti ketika seseorang telah memasuki jalan yang lebarnya hanya setapak, jika ia menoleh ke kanan dan ke kiri tanpa memperhatikan jalannya, kemungkinan ia akan terpeleset dan jatuh ke dalam jurang, yang mungkin saja sangat dalam, maka demikian pula, ketika ada gangguan dari luar, subyek meditasi bisa terabaikan dan merosot. Jadi ia harus memberikan perhatian dan mencegah kekacauan.

66. 5. *Tentang mengatasi konsep* : konsep-nama ini yang dimulai dengan 'rambut kepala, bulu badan' haruslah diatasi dan kesadaran dimantapkan pada aspek-aspek 'yang menjijikkan'. Karena ketika seseorang menemukan lubang air di hutan pada musim kering, mereka menggantungkan tanda di sana misalnya daun palem, dan orang-orang datang untuk mandi dan minum di sana karena adanya petunjuk tersebut [245] tapi ketika jalan tersebut telah menjadi umum karena seringnya orang lewat, maka tidak lagi diperlukan tanda, dan mereka dapat pergi mandi dan minum di sana kapan saja mereka mau, demikian pula, ketika kejjikan menjadi nyata baginya karena ia memberikan perhatian kepada subyek meditasi tersebut melalui cara dari konsep-nama 'rambut kepala, bulu badan', dan memantapkan kesadarannya hanya pada hal-hal yang menjijikkan tersebut.
67. 6. *Tentang meninggalkan secara berturut-turut* : dalam memberikan perhatiannya ia akhirnya haruslah meninggalkan/menghapuskan bagian-bagian yang tidak muncul padanya. Karena ketika seorang pemula memberikan perhatian pada rambut kepala, perhatiannya lalu berlanjut sampai ia tiba pada bagian yang terakhir, yaitu, air kencing dan berhenti di sana; dan ketika ia memberikan perhatian kepada air kencing, perhatiannya lalu berlanjut sampai ia tiba kembali pada bagian awal, yaitu, rambut kepala, dan berhenti di sana. Ketika ia tekun dalam memberikan perhatiannya sedemikian rupa, beberapa bagian muncul padanya dan beberapa yang lainnya tidak muncul. Maka ia harus bekerja terus pada yang muncul saja sampai salah satunya tampak paling jelas. Ia harus membangkitkan penyerapan dengan memberi perhatian terus-menerus kepada obyek yang timbul dan tampak jelas itu.
68. Ada satu perumpamaan. Seumpama seorang pemburu ingin menangkap seekor kera yang hidup di hutan kecil dengan 32 pohon palem, dan ia memanah mengenai daun palem yang berdiri paling depan dimana kera itu berada; maka sang kera melompat pergi berturut-turut dari satu pohon ke pohon palem lainnya sampai ia mencapai pohon yang terakhir; dan ketika sang pemburu pergi ke tempat itu juga dan melakukan pemanahan seperti pada awalnya, kera itu kembali melompat ke arah pohon yang pertama; dan karena diikuti terus-menerus, setelah melompat dari setiap pohon dimana panah diluncurkan, ia akhirnya melompat ke salah satu pohon palem dan secara kebetulan, dengan mantap dan tepat sebuah panah mengenai daun palem persis di tengah-tengahnya sehingga si kera terkurung dan tak dapat melompat ke pohon lainnya lagi meskipun ketika itu ia terus dipanah—demikian pula dengan hal ini.

69. Penjabaran dari perumpamaan tersebut adalah sebagai berikut. Ke-32 bagian dari badan adalah sama dengan 32 pohon palem di hutan kecil itu. Kera adalah seperti pikiran. Sang meditator adalah seperti sang pemburu. Lingkup dari pikiran sang meditator di dalam badan dengan 32 bagian sebagai obyeknya, adalah seperti sang monyet yang mendiami hutan kecil dengan 32 pohon palemnya. Berhentinya pikiran sang meditator pada bagian yang terakhir setelah berturut-turut melewati bagian demi bagian ketika ia memulai dengan memberikan perhatian kepada rambut kepala, adalah seperti kera yang melompat dari satu pohon ke pohon berikutnya dan pergi ke pohon palem yang terakhir, [246] ketika sang pemburu memanah menerobos dedaunan ke arah pohon palem di mana sang kera berada. Demikian pula ketika berbalik ke tempat semula. Ia melakukan pekerjaan-awal pada yang telah muncul/tampak, meninggalkan apa yang tidak muncul/tampak ketika ia memberi perhatian kepadanya terus-menerus, beberapa muncul/tampak padanya dan beberapa tidak, adalah seperti seekor kera yang diikuti dan melompat dari setiap tempat yang dipanah. Sang meditator mengulangi perhatiannya kepada bagian yang pada akhirnya tampak/muncul paling jelas dari 2 bagian yang muncul padanya dan pada akhirnya mencapai penyerapan; hal ini adalah seperti sang kera yang pada akhirnya berhenti pada satu pohon, dimana panah meraih dengan mantap dan tertancap pada daun palem di tengah-tengahnya, dan ia tidak melompat lagi meskipun ia dipanah.

70. Ada perumpamaan yang lainnya lagi. Seumpama seorang bhikkhu yang makan dari pemberian orang (*piṇḍapātik*) yang berpindapata di dekat sebuah desa dengan 32 keluarga, ketika ia mendapatkan dua takaran makanan dari rumah pertama ia akan melewati satu rumah di depannya, dan esoknya, ketika ia mendapat tiga takaran makanan pada rumah pertama, ia melewati dua rumah yang lain di depannya, dan pada hari ketiga, ketika ia mendapat makanan yang memenuhi mangkuknya pada rumah yang pertama, ia lalu pergi dan duduk di balai desa dan mulai makan —demikian pula dengan hal ini.

71. Ke-32 aspek ini adalah seperti desa dengan 32 keluarga. Sang meditator adalah seperti bhikkhu yang berpindapata. Dan pekerjaan-awal dari si meditator adalah seperti sang bhikkhu pemakan-makanan-pemberian yang berpindapata di dekat sebuah desa tersebut. Sang meditator yang melanjutkan memberi perhatian setelah meninggalkan bagian-bagian yang tidak muncul/tampak dan melakukan pekerjaan-awalnya

pada sepasang bagian yang telah tampak adalah seperti sang bhikkhu yang mendapat dua takaran dari rumah pertama dan melewati satu rumah di depannya, dan seperti keesokan harinya, ia mendapat 3 takaran makanan dari rumah pertama dan melewati dua rumah di depan lainnya. Timbulnya penyerapan dengan perhatian terus-menerus kepada hal yang telah muncul yang paling jelas dari dua bagian adalah seperti sang bhikkhu yang mendapatkan makanan penuh pada mangkuknya dari rumah pertama pada hari ke-3 dan kemudian pergi duduk di balai desa lalu makan.

72. 7. *Tentang penyerapan* : tercerap dari satu bagian ke bagian lainnya. Maksudnya di sini adalah: ini haruslah dipahami bahwa penyerapan terjadi pada setiap bagian tersebut.
73. 8-10. *Tentang 3 Sutta* : maksudnya di sini adalah: ini haruslah dipahami bahwa ke-3 Sutta, yaitu, mereka yang berada pada Kesadaran Tertinggi<sup>17</sup>, pada Kesejukan, dan Keahlian dalam Faktor-faktor Pencerahan, memiliki hubungan antara semangat (*viriya*) dan konsentrasi (*samādhi*) sebagai tujuannya.
74. 8. Dalam hal ini, Sutta ini haruslah dipahami berkenaan dengan Kesadaran Tertinggi: 'Wahai para bhikkhu, ada 3 tanda yang harus diberi perhatian dari waktu ke waktu oleh seorang bhikkhu dengan sungguh-sungguh pada kesadaran tertinggi. Tanda dari konsentrasi haruslah diberi perhatian dari saat ke saat, tanda dari penerahan-energi haruslah diberi perhatian dari saat ke saat, tanda dari ketenangan haruslah diberi perhatian dari saat ke saat. [247] Jika seorang bhikkhu yang bermaksud sungguh-sungguh mencapai kesadaran tertinggi, memberikan perhatian hanya pada bidang konsentrasi, maka kesadarannya mungkin menjadi lemah. Jika seorang bhikkhu yang bermaksud sungguh-sungguh mencapai kesadaran tertinggi memberi perhatian hanya pada bidang penerahan-energi, maka kesadarannya mungkin akan menjadi kacau. Jika seorang bhikkhu yang bermaksud sungguh-sungguh mencapai kesadaran tertinggi memberi perhatian hanya pada bidang ketenangan, maka kesadarannya mungkin tidak mencapai konsentrasi yang benar untuk menghancurkan kekotoran-kekotoran batin. Tapi, para bhikkhu, jika seorang bhikkhu bermaksud sungguh-sungguh mencapai kesadaran tertinggi, memberikan perhatian dari waktu ke waktu kepada

17. 'Kesadaran yang Lebih tinggi' adalah istilah untuk jhana.



konsentrasi... kepada pengerahan-energi... kepada ketenangan..., maka kemudian kesadarannya menjadi mudah dibentuk, mudah dipakai dan tajam, tidak mudah rapuh dan menjadi konsentrasi yang benar untuk menghancurkan kekotoran-kekotoran batin.

75. — ‘Wahai para bhikkhu, sama seperti seorang pandai-emas atau murid seorang pandai-emas yang mempersiapkan dapur pembakaran dan memanaskannya dan memasukkan emas yang kasar ke dalam kobaran api dengan penjepit; dan ia meniupnya dari waktu ke waktu, memercikkan air padanya dari waktu ke waktu, dan mengawasinya dari waktu ke waktu; dan apabila si pandai-emas atau murid si pandai-emas tersebut hanya meniup emas kasar tersebut, emas itu akan terbakar, dan jika ia hanya memercikkan air padanya, emas itu hanya akan menjadi dingin, jika ia hanya mengawasinya saja, emas itu tidak akan dapat dimurnikan/dibersihkan. Tetapi jika si pandai-emas atau murid si pandai-emas tersebut meniup emas kasar tersebut dari waktu ke waktu, memercikkan air padanya dari waktu ke waktu, dan mengawasinya dari waktu ke waktu, maka emas itu akan menjadi lunak, mudah dibentuk dan bercahaya, dan tidak mudah rapuh, dan ia sudah siap untuk ditempa; apapun jenis perhiasan yang hendak dibuatnya, apakah rantai atau cincin atau kalung atau tusuk-konde, ia dapat dengan mudah dibuat.
76. Begitu pula, wahai para bhikkhu, di sana ada 3 tanda yang harus diberi perhatian dari waktu ke waktu oleh bhikkhu yang bermaksud sungguh-sungguh mencapai kesadaran yang lebih tinggi... menjadi terkonsentrasi dengan benar untuk menghancurkan kekotoran-kekotoran batin. [248] Ia mencapai kemampuan dalam menyaksikan, melalui perkembangan kekuatan-batin, dalam segala tahap yang perlu dikembangkan oleh kekuatan-batin ke arah manapun ia mengarahkan pikirannya, bilamana terdapat kesempatan (A.i,256-8).<sup>18</sup>
77. 9. Sutta ini berkenaan dengan Kesejukan: ‘Wahai para bhikkhu, apabila seorang bhikkhu memiliki 6 hal, ia akan dapat merealisasi kesejukan tertinggi: Apakah ke-6 hal tersebut? Di sini, para bhikkhu, ketika kesadaran harus dikekang, ia mengekangnya, ketika kesadaran

---

18. Pm. menjelaskan kata *sati sati āyatane* (diterjemahkan di sini dengan ‘bilamana ada kesempatan’) bersama dengan *tasmim tasmim pubbhetu-ādi-kāraṇe sati* (jika terdapat alasan ini atau itu dalam sebab terdahulu, dan sebagainya); MA.iv,146 mengatakan *‘Sati sati kāraṇe. Kim pan’ettha kāraṇan? ti. Abhiññā’va kāraṇam* (bilamana terdapat alasan. Tapi apakah alasan itu di sini? Kekuatan-batin itu sendiri merupakan alasan)’.

harus dikerahkan, ia akan mengerahkannya; ketika kesadaran harus diberi semangat, ia memberinya semangat, ketika kesadaran harus diawasi dengan ketenangan, ia mengawasinya dengan ketenangan. Ia mantap di dalam tahap tertinggi yang akan dicapai, ia senang di dalam nibbana. Memiliki ke-6 hal tersebut, seorang bhikkhu akan dapat mencapai 'Kesejukan' tertinggi (A.iii,435).

78. 10. Keahlian di dalam Faktor-faktor Pencerahan, telah disinggung dalam penjelasan tentang keahlian dalam penyerapan (Bab IV, butir 51, 57) dalam paragraf yang dimulai dengan, 'Wahai para bhikkhu, apabila pikiran lengah, itu bukanlah waktu yang tepat untuk mengembangkan ketenangan dari faktor pencerahan,...' (S.v,113).
79. Jadi seorang meditator harus yakin bahwa ia telah memahami 7 tahap kecakapan dalam belajar secara benar dan dapat menegaskan secara benar 10 tahap kecakapan dalam memberi perhatian. Demikianlah mempelajari subyek meditasi dengan semestinya dengan kedua jenis kecakapan ini.

*[Memulai Latihan]*

80. Jikalau ia merasa nyaman tinggal di vihara yang sama dengan gurunya, maka ia tidak perlu untuk diberi penjelasan yang mendetail seperti itu [untuk memulainya], tetapi ketika ia mempraktikkan subyek meditasi yang telah ditetapkannya, ia akan dapat melewati tahapan-tahapan yang dijelaskan padanya seperti dia mencapai setiap kemajuan.

Bagi seseorang yang hendak tinggal di suatu tempat lain, bagaimanapun, ia haruslah diberi penjelasan secara mendetail sebagaimana telah dijelaskan di atas, dan ia harus mempraktikkannya terus-menerus, dan memecahkan semua kesulitan-kesulitan yang dialaminya, ia harus menjauhi atau meninggalkan tempat-tempat yang tidak sesuai seperti yang telah dijelaskan pada Pemaparan tentang Kasina Tanah, dan pergi ke tempat yang sesuai. Kemudian ia harus memotong penghalang-penghalang yang kecil (Bab IV, butir 20) dan mempersiapkan pekerjaan-awal untuk memberi perhatian pada hal-hal yang menjijikkan.

*[Penjelasan Rinci dari ke-32 bagian Tubuh]*

81. Ketika ia mempersiapkan latihannya, pertama-tama, ia harus memahami tanda/nimitta pada rambut kepala. Bagaimanakah caranya? Warnanya haruslah ditegaskan pertama dengan mencabut sehelai atau

dua helai rambut kepala dan meletakkan mereka di telapak tangan. [249] Ia dapat juga melihatnya pada tempat potong rambut, atau pada mangkuk-air atau pada bakul-nasi. Jika yang dilihatnya adalah yang berwarna hitam, itu haruslah dibawa ke dalam batin sebagai 'hitam'; jika putih, sebagai 'putih'; jika tercampur, mereka haruslah dibawa ke dalam batin pada warna yang lebih pekat. Dan sebagaimana dengan rambut kepala, begitu pula tanda-tanda lainnya haruslah dipahami dari pandangan yang tampak pada seluruh 'kulit kelompok-5'.

82. Setelah memahami tanda-tanda tersebut dan (a) menegaskan seluruh bagian badan *lainnya* melalui warna, bentuk, arah, tempat, dan batasnya (butir 58), ia kemudian harus (b) menegaskan *kejijikan* tersebut di dalam 5 cara, yaitu melalui warna, bentuk, bau, asalnya, dan tempatnya.
83. Berikut ini penjelasan dari seluruh bagian yang diberikan secara berurutan.

#### [RAMBUT KEPALA]

(a) Pertama-tama, rambut kepala adalah berwarna hitam pada umumnya, yaitu warna segar dari biji *arittthaka*<sup>19</sup>. Sedangkan *bentuknya*, mereka berbentuk panjang bulat seperti cambuk<sup>20</sup>. Mengenai *arahnya*, mereka terletak pada arah bagian atas. Mengenai *tempatya*, tempat mereka adalah di dalam kulit-dalam yang basah yang membungkus tengkorak. Ia dibatasi pada dua sisi ujung telinga, di depan oleh dahi, dan di belakang oleh pangkal leher<sup>21</sup>. Mengenai *batasnya*, mereka dibatasi di bawah oleh permukaan akarnya sendiri, yang tertanam masuk pada sejumlah kecil butir nasi ke dalam kulit yang membungkus kepala. Mereka dibatasi di atas oleh ruang terbuka, dan di sekelilingnya oleh mereka sendiri. Tidak ada 2 helai rambut pada lubang yang sama. Inilah batasan-batasan mereka dalam persamaannya. Rambut kepala bukanlah bulu badan, dan bulu badan bukanlah rambut kepala; dengan demikian tidaklah dapat dicampur-adukkan dengan bagian-bagian yang lainnya,

---

19. '*Arittthaka*' semacam suatu tanaman, tidak terdapat di dalam kamus P.T.S.; lihat kamus T.C.P. - bahasa Sinhala, *penela* *ata*.

20. Terdapat berbagai bacaan mengenai ini.

21. '*Galavāṭaka*', di sini diartikan sebagai 'leher bagian belakang' sesuai yang diinginkan oleh konteks kalimat. Tetapi keterangan lain (misalnya Bab VI, butir 47, Bab VIII, butir 110) ditunjukkan sebagai 'dasar dari leher' ialah di mana leher bersambung dengan tubuh, atau 'kerongkongan'.

rambut kepala adalah bagian yang lain. Inilah batasan mereka melalui perbedaannya. Demikianlah penjelasan dari rambut kepala melalui warnanya dan sebagainya.

84. (b) Penjelasan mereka *sebagai hal yang menjijikkan* dalam 5 cara, yaitu, melalui warna, dsb., adalah sebagai berikut.

Rambut kepala adalah menjijikkan dalam warnanya, begitu pula dalam bentuknya, baunya, asalnya, dan tempatnya.

85. Karena, ketika melihat warna dari rambut kepala di dalam mangkuk yang berisi beras atau nasi putih, orang-orang sudah jijik dan berkata 'Ada rambut di dalamnya. Buanglah ia'. Jadi mereka menjijikkan di dalam *warnanya*. Juga ketika orang makan pada malam hari, mereka dapat merasa jijik hanya karena merasakan bentuk rambut yang seperti serat-serat kulit pohon akka atau serat-serat kulit pohon *makaci*. Jadi mereka menjijikkan dalam *bentuknya*.
86. Dan *bau* dari rambut kepala, jikalau tidak diberi minyak atau wewangian bunga, dsb., adalah paling menyengat. Dan lebih busuk lagi apabila ia dibakar. [250] Walaupun misalnya rambut kepala tidak secara langsung menjijikkan baik dalam warna maupun bentuk, namun baunya sendiri secara langsung menjijikkan. Sama seperti tahi bayi, dalam hal warnanya, ia adalah warna dari sepotong kayu kunyit, dan dalam hal bentuknya, ia berbentuk seperti sepotong akar kunyit, dan sama seperti bangkai anjing hitam yang membengkak yang meringkuk di tempat sampah. Dalam hal warnanya, ia adalah warna dari buah palmyra yang masak, dan mengenai bentuknya, ia adalah berbentuk seperti mandoline yang dibalik, dan ujungnya seperti pucuk bunga melati, dan meskipun jika kedua hal ini tidak secara langsung menjijikkan baik di dalam warna maupun bentuknya, namun tetap baunya secara langsung menjijikkan. Begitu juga, meskipun rambut kepala secara tidak langsung menjijikkan baik di dalam warna maupun bentuknya, namun tetap baunya secara langsung menjijikkan.
87. Sama seperti sejumlah tumbuh-tumbuhan bumbu yang tumbuh pada selokan di tempat yang kotor, adalah menjijikkan bagi penduduk dan tak dapat digunakan, begitu pula rambut kepala adalah menjijikkan karena mereka tumbuh pada limbah nanah, darah, air kencing, tahi, empedu, lendir, dan sejenisnya. Ini menunjukkan aspek yang menjijikkan dari *asalnya*.

88. Dan rambut kepala ini tumbuh di atas timbunan dari ke-31 bagian yang lainnya, seperti cendawan yang tumbuh di atas tumpukan tahi. Dan karena tumbuh di tempat busuk, mereka tidak menimbulkan selera sebagaimana tumbuhan sayur-mayur yang tumbuh di atas tanah kuburan, di atas sampah, dan sebagainya, seperti bunga lotus atau bunga teratai yang tumbuh di selokan dan seterusnya. Inilah hal yang menjijikkan dilihat dari *tempat/lokasinya*.
89. Dan sebagaimana halnya dengan rambut kepala, begitu juga hal-hal yang menjijikkan dari seluruh bagian badan, haruslah ditegaskan (b) di dalam 5 cara yang sama seperti di atas, yaitu, dari warna, bentuk, bau, asalnya, dan tempatnya. Bagaimanapun, semuanya haruslah ditegaskan secara sendiri-sendiri (a) dari warna, bentuk, arah, tempatnya, dan batasnya, sebagai berikut.

#### [BULU BADAN]

90. Dalam hal ini, pertama-tama, untuk *warna* alamiahnya, bulu badan tidaklah murni hitam sebagaimana rambut kepala tetapi hitam kecoklatan. Mengenai *bentuknya*, mereka berbentuk seperti akar pohon palem dengan ujungnya melengkung ke bawah. Mengenai *arahnya*, mereka terletak dalam 2 arah. Mengenai *tempatnya*, kecuali untuk tempat dimana rambut kepala tumbuh dan telapak tangan serta telapak kaki, mereka tumbuh di hampir seluruh kulit-dalam yang membungkus badan ini. Mengenai *batasnya*, mereka dibatasi di bawah oleh permukaan dari akarnya sendiri, yang mana tidak bisa dipindah-pindahkan dengan masuk sepanjang satu *likha*<sup>22</sup> ke dalam kulit yang membungkus badan, dibatasi di atas oleh ruang terbuka, dan di sekelilingnya oleh bulu-bulu badan lainnya. Tak ada 2 bulu badan pada satu tempat. Inilah batasan pada persamaannya. Tetapi batasan mereka dalam perbedaannya adalah sama dengan batasan-batasan dari rambut kepala. [Catatan: 2 kalimat terakhir adalah diulangi secara harfiah pada akhir dari uraian setiap bagian tubuh. Jadi mereka tidak lagi disebutkan pada sisa 30 bagian yang lainnya].

#### [KUKU]

91. 'Kuku' adalah nama yang diberikan untuk ke-20 potong kuku. Mengenai *warnanya*, mereka semuanya berwarna putih. Mengenai

---

22. Suatu ukuran panjang, sepanjang 'kepala seekor kutu'.

*bentuknya*, mereka berbentuk seperti sisik ikan. Mengenai *arahnya*, untuk kuku jari kaki arahnya di sebelah bawah, untuk kuku jari tangan arahnya di sebelah atas. [251] Jadi mereka tumbuh pada 2 arah. Mengenai *letaknya*, mereka terpasang di ujung belakang dari jari tangan dan jari kaki. Mengenai *batasnya*, mereka dibatasi pada dua arah oleh daging terujung dari tangan dan kaki, dan dibatasi di dalam oleh daging bagian belakang tangan dan kaki, dan dibatasi di luar oleh ruang terbuka, dan di sekelilingnya oleh mereka masing-masing. Tidak ada dua kuku yang tumbuh bersama pada satu tempat...

#### [GIGI]

92. Terdapat 32 tulang gigi yang menjadi satu kesatuan pada orang yang giginya lengkap. Mereka juga putih dalam *warnanya*. Mengenai *bentuknya*, mereka memiliki beberapa macam bentuk; untuk yang pertama di barisan bagian bawah, 4 gigi di tengah-tengah berbentuk seperti biji labu yang dibariskan pada gumpalan tanah liat, dimana pada setiap sisi dari gigi-gigi tersebut memiliki satu akar dan satu puncak (ujung) dan berbentuk seperti pucuk melati. Sesudah itu terdapat gigi yang memiliki 2 akar dan dua ujung dan bentuknya seperti tiang gerobak. Selanjutnya dua baris pada kedua sisi memiliki 3 akar dan 3 ujung, kemudian dua baris pada kedua sisi memiliki 4 akar dan 4 ujung. Begitu pula pada baris yang di atas. Mengenai *arahnya*, mereka terletak pada arah sebelah atas. Mengenai *tempatya*, mereka tertanam di dalam tulang rahang. Mengenai *batasnya*, mereka dibatasi oleh permukaan akarnya sendiri yang tertanam di dalam tulang rahang; mereka dibatasi di atas oleh ruang terbuka, dan di sekelilingnya oleh mereka masing-masing. Tidak ada dua gigi yang tumbuh di satu tempat...

#### [KULIT (Taca)]

93. Kulit-dalam membungkus seluruh badan. Di luar itu disebut dengan kulit ari, yang berwarna hitam, coklat atau kuning, dan apabila seluruh kulit di badan dimampatkan jadi satu, jumlahnya hanyalah sebesar biji buah agar-agar. Namun mengenai *warnanya*, warna kulit itu sebenarnya putih dan warna putihnya menjadi nyata ketika kulit arinya dirusak oleh sentuhan lidah api atau terbentur benda-benda, dan sebagainya.
94. Mengenai *bentuknya*, secara global ia mengikuti bentuk badan. Namun untuk detilnya, kulit pada ujung jari kaki berbentuk kepompong ulat sutera; kulit pada kaki belakang berbentuk selop sepatu; kulit pada

betis berbentuk daun palem yang membungkus nasi; kulit paha berbentuk karung panjang yang penuh berisi padi; kulit pinggul berbentuk kain saringan yang penuh berisi air; kulit punggung berbentuk kulit binatang yang dibentangkan di atas papan. Kulit perut berbentuk kulit binatang yang dibentangkan di atas badan kecap. Kulit dada lebih kurang berbentuk segi empat; kulit kedua lengan berbentuk seperti kulit binatang yang dibentangkan di atas tabung panah. Kulit bagian belakang tangan berbentuk kotak alat-cukur atau berbentuk kotak/tempat sisir. Kulit jari tangan berbentuk seperti kotak kunci; kulit leher berbentuk seperti ban leher untuk kerongkongan; kulit muka [252] berbentuk seperti jaring nyamuk yang penuh dengan lubang; kulit kepala berbentuk seperti tas mangkuk.

95. Seorang meditator yang mengamati kulit, pertama-tama haruslah membatasi pada kulit-dalam yang membungkus wajah, mempelajari permukaan wajah yang dimulai dari bibir atas. Selanjutnya kulit-dalam dari tulang depan. Kemudian ia membatasi pada kulit-dalam dari kepala, memisahkannya, seperti apa adanya, hubungan kulit-dalam dengan tulang dengan menyelipkan pengetahuannya di antara tulang tengkorak dengan kulit-dalam dari kepala, sebagaimana ia memasukkan tangannya di antara tas dan mangkuk di dalam tas tersebut. Selanjutnya kulit-dalam dari bahu, selanjutnya kulit-dalam dari lengan kanan depan dan belakang; dan kemudian kulit-dalam lengan kiri dengan cara yang sama. Kemudian setelah mengenali kulit-dalam dari punggung, ia harus meneliti kulit-dalam dari kaki kanan depan dan belakang lalu kulit dalam di kaki kiri dengan cara yang sama. Selanjutnya kulit-dalam dari selangkangan, perut, dada dan leher, harus dikenali secara berturut-turut. Kemudian setelah mengenali kulit-dalam dari rahang bawah setelah leher, ia haruslah mengakhirinya pada bibir bawah. Ketika ia mengamatinya seperti ini, itu menjadi jelas baginya dan juga lebih tajam.
96. Mengenai *arahnya*, ia terletak pada kedua arah. Mengenai *tempatny*a, ia membungkus seluruh badan. Mengenai *batasny*a, ia dibatasi di bawah oleh permukaannya dan di atas oleh ruang terbuka....  
[DAGING]
97. Terdapat 900 potong daging. Mengenai *warnany*a, seluruhnya berwarna merah, seperti bunga *kimsuka*. Mengenai *bentukny*a, daging pada betis berbentuk seperti nasi-matang di dalam bungkus daun palem.

Daging pada paha berbentuk seperti batu gilingan<sup>23</sup>. Daging pada pantat berbentuk seperti pantat oven. Daging pada punggung berbentuk seperti irisan gula aren. Daging di antara dua rusuk berbentuk tanah lempung yang ditekan tipis di tempat datar. Daging pada dada berbentuk seperti gumpalan tanah lempung yang dibuat seperti bola dan digantungkan ke bawah; daging di kedua lengan atas berbentuk seperti tikus besar yang sudah dikuliti dan ukurannya dua kali. Apabila ia mengamatinya dengan nyata dalam cara ini, itu menjadi jelas baginya dan juga lebih tajam.

98. Mengenai *arahnya*, ia terletak pada kedua arah. Mengenai *tempatnyanya*, ia melekat pada lebih dari 300 tulang. [253] Mengenai *batasnya*, ia dibatasi di bawah oleh permukaannya, yang terpasang pasti pada semua tulang, dan di atas oleh kulit, dan di sekelilingnya oleh potongan-potongan daging lainnya...

[URAT]

99. Terdapat 900 urat. Mengenai *warnanya*, semua urat berwarna putih. Mengenai *bentuknya* mereka mempunyai banyak bentuk. Lima besar urat yang mengikat badan, dimulai dari bagian atas dari leher dan turun ke depan, dan 5 lagi ada di belakang, dan kemudian 5 di sebelah kanan dan 5 di sebelah kiri. Dan urat yang mengikat tangan kanan, 5 turun di bagian depan tangan dan 5 di belakang; demikian pula dengan urat yang mengikat tangan kiri. Dan urat yang mengikat kaki kanan, 5 turun di bagian depan dan 5 di bagian belakang; demikian pula dengan urat yang mengikat kaki kiri. Jadi ada 60 urat besar yang disebut dengan 'penyangga tubuh' yang turun [dari leher] dan mengikat badan bersama; dan mereka ini disebut pula sebagai 'otot/tendon'. Mereka semuanya berbentuk seperti tunas ubi-rambat. Namun ada juga urat yang memencar di berbagai bagian badan, yang lebih halus daripada yang di depan. Mereka berbentuk seperti senar dan tali. Ada juga yang lebih halus, berbentuk seperti sulur yang menjalar. Lainnya yang lebih halus, berbentuk seperti senar kecapi. Tetapi ada pula yang berbentuk benang kasar. Urat di belakang tangan dan kaki berbentuk seperti cakar burung. Urat di kepala berbentuk seperti rajut-rambut anak kecil. Urat di punggung berbentuk seperti jaring basah yang dibentangkan di bawah matahari. Urat-urat lainnya, mengikuti anggota-anggota badan lainnya, berbentuk seperti jaket-rajut membungkus lengket ke badan.

23. 'Nisadapota —batu gilingan': (-*silā-puttaka* - Pm.250) yang dimaksud mungkin adalah batu-ulakan, yang lebih tebal di bagian tengah daripada di kedua ujungnya, yang digunakan untuk mengulak bumbu, dsb., yang biasanya diulak dengan tangan pada alat cobekan di Ceylon saat ini.



100. Mengenai *arahnya*, mereka berada dalam 2 arah. Mengenai *tempatny*a, mereka ditemukan mengikat tulang-tulang seluruh badan bersama-sama. Mengenai *batasny*a, mereka dibatasi di bawah oleh permukaannya sendiri, yang menempel di atas 300 tulang, dibatasi di atas dengan bagian yang menyentuh daging dan kulit-dalam, dan di sekelilingnya oleh mereka masing-masing...

[TULANG]

101. Terkecuali 32 tulang-gigi, di badan masih ada tulang yang lainnya, yaitu 64 tulang tangan, 64 tulang kaki, 64 tulang muda yang menempel pada daging, 2 tulang tumit; kemudian di tiap kaki ada 2 tulang mata kaki, 2 tulang kering, 1 tulang lutut dan satu tulang paha; lalu 2 tulang pinggul, 18 tulang belakang/punggul, [254] 24 tulang rusuk, 14 tulang dada, 1 tulang jantung (sternum), 2 tulang selangka, 2 tulang bahu (belikat)<sup>24</sup>, 2 tulang lengan atas, 2 pasang tulang lengan depan, 7 tulang leher, 2 tulang rahang, 1 tulang hidung, 2 tulang mata, 2 tulang telinga, 1 tulang sisi depan, 1 tulang belakang kepala, 9 tulang ubun-ubun. Jadi jumlahnya adalah tepat 300 tulang. Mengenai *warnany*a, mereka semuanya berwarna putih.
102. Mengenai *bentukny*a, mereka terdiri dari berbagai macam bentuk. Dalam hal ini, tulang-tulang ujung jari-jari kaki berbentuk seperti biji *kataka*, selanjutnya tulang yang di bagian tengah berbentuk seperti biji buah nangka, tulang di bagian pangkalnya berbentuk seperti genderang kecil. Tulang belakang dari kaki berbentuk seperti seikat ubi yang benjol. Tulang tumit berbentuk seperti biji buah palmyra berbatu tunggal.
103. Tulang mata kaki berbentuk seperti [dua] bola mainan yang digabungkan bersama. Tulang kering, dimana terletak tulang mata kaki, berbentuk tunas *sindi* dengan kulitnya yang masih melekat. Tulang kering yang kecil berbentuk seperti tangkai busur [mainan], sedangkan yang besar berbentuk punggung ular yang mengkerut. Tulang lutut berbentuk seperti gumpalan busa yang meleleh pada satu sisi. Di sini, tempat dimana tulang kering terletak, berbentuk seperti tanduk sapi yang buntung. Tulang paha berbentuk seperti kayu

24. '*Koṭṭhatṭhīni* —tulang belikat': *koṭṭha* (pipih) bandingkan dengan *koṭṭhalika*, butir 97; artinya sesuai dengan konteks kalimat, tidak demikian dengan kedua tulang ini yang tidak disebutkan, dan keterangan ini cocok dengan Kamus P.T.S., menurut referensi ini terdapat kata 'tulang perut'(?). Harus dibaca *a-tikhiṇa* (tumpul) atau *ati-khiṇa* (sangat tajam)?

pegangan kapak<sup>25</sup> atau beliung. Tempat dimana ia masuk di tulang pinggul berbentuk seperti bola mainan. Tempat di tulang pinggul dimana ia terpasang, berbentuk seperti buah *punnāga* yang besar dengan ujungnya dipotong.

104. Kedua tulang pinggul, apabila dilengketkan bersama-sama, berbentuk seperti tempat pembakaran tembikar. Bila dipisahkan, mereka berbentuk seperti gelang-pengeras dari palu tukang besi. Tulang pantat, ujungnya berbentuk seperti tempat ular yang tertelungkup. Ia berlubang-lubang di 7 atau 8 tempat. Tulang belakang/punggung di sebelah dalamnya berbentuk seperti lempengan pipa rantai yang diletakkan bertumpuk satu di atas yang lainnya; sebelah luarnya berbentuk seperti batu manik-manik yang berderet. Mereka memiliki dua atau tiga jajaran penonjolan yang berderet bagaikan gigi-gigi gergaji.
105. Pada susunan ke-24 dari tulang punggung yang tidak komplit, bentuknya adalah seperti pedang yang tidak sempurna, [255] dan yang komplit berbentuk seperti pedang yang sempurna; semuanya ini bila disatukan, seperti bentangan sayap ayam jantan yang berbulu putih. Ke-14 tulang dada berbentuk seperti kerangka kereta kuno<sup>26</sup>. Tulang jantung (sternum) berbentuk seperti mangkuk sendok. Tulang selangka berbentuk seperti pegangan pisau baja yang kecil. Tulang belikat berbentuk seperti cangkul Sinhala yang melandai di satu sisi.
106. Tulang lengan-atas berbentuk seperti pegangan cermin. Tulang lengan-bawah berbentuk seperti batang pohon palem kembar. Tulang pergelangan tangan berbentuk seperti pipa rantai yang terkait menjadi satu. Tulang telapak-tangan belakang berbentuk seperti seikat ubi yang benjol. Untuk jari-jari tangan, tulang-tulang pada bagian pangkalnya berbentuk seperti genderang kecil; yang di bagian tengah berbentuk seperti biji buah nangka yang belum masak; yang paling ujung berbentuk seperti biji *kataka*.
107. Ketujuh tulang leher berbentuk seperti lingkaran buku-buku bambu bersusun berbentuk tangkai. Tulang rahang bawah berbentuk seperti palu besi pengeras-lingkaran tukang besi, yang sebelah atas berbentuk

25. '*Duttachita* —potongan yang buruk'; *tacchita* dari kata *tacchati* memotong (misalnya dengan alat yang tajam); kata ini tidak ditemukan dalam kamus P.T.S.; lihat M.i,31, 124; iii,166.

26. '*Pañjara* —kerangka': pengertian ini tidak persis sama dengan yang terdapat dalam Kamus P.T.S.

seperti pisau untuk menguliti tebu. Tulang pemegang mata dan pemegang hidung berbentuk seperti tunas pohon palmyra muda dengan bijinya dihilangkan. Tulang bagian depan berbentuk seperti mangkuk kerang yang dibalik. Tulang lubang-telinga berbentuk seperti kotak-pisau tukang cukur. Tulang dimana kain diikatkan [di sekeliling kepala] di atas tulang depan dan tulang lubang telinga berbentuk seperti serpihan gula-gula yang melekuk ke atas <sup>27</sup>. Tulang kepala bagian atas berbentuk buah kelapa yang tidak simetris dengan sebuah lubang karena ujungnya terpotong. Tulang ubun-ubun berbentuk seperti piring yang terbuat dari labu tua yang dijahit menjadi satu.

108. Mengenai *arahnya*, mereka terletak di kedua arah. Mengenai *tempatnya*, mereka ditemukan di hampir seluruh badan. Tetapi secara khususnya di sini, tulang kepala terpasang pada tulang leher, tulang leher pada tulang punggung, tulang punggung pada tulang pinggul, tulang pinggul pada tulang paha, tulang paha pada tulang lutut, tulang lutut pada tulang kering, tulang kering pada tulang tumit, tulang tumit pada tulang belakang dari kaki. Mengenai *batasnya*, mereka dibatasi di dalam oleh sumsum-tulang, di atas oleh daging, dan di ujung serta di akarnya oleh diri mereka masing-masing...

[SUMSUM-TULANG]

109. Ini adalah sumsum di dalam bermacam-macam tulang. Mengenai *warnanya*, ia berwarna putih. Mengenai *bentuknya*, [256] yang di dalam setiap tulang besar berbentuk tunas rotan besar yang lembab dan dimasukkan ke dalam tabung bambu. Sedangkan di dalam tulang yang kecil berbentuk tunas rotan kecil yang lembab dan dimasukkan ke dalam ranting bambu. Mengenai *arahnya*, ia terletak pada kedua arah. Mengenai *tempatnya*, ia berada di dalam tulang. Mengenai *batasnya*, ia dibatasi oleh permukaan dalam tulang....

[GINJAL]

110. Ini adalah 2 potong daging dengan sebuah [tali] pengikat. Mengenai *warnanya*, ia berwarna merah pudar, seperti warna dari biji *pālibhaddhaka*. Mengenai *bentuknya*, ia berbentuk seperti sepasang

27. 'Sañkuṭitaḡaḡapunnāpaṭalakhaṇḡa —sepotong permen gula aren yang menggulung. Terjemahan dalam bahasa Sinhala memberikan pengertian berikut: *sañkuthita* (dikentalkan atau diendapkan (?), bandingkan dengan *sankutita*... menggulung ke atas) *Ghaṭa-puṇṇa* [toffe —permen gula aren] 'penuh dengan ghee' *paṭala* (irisian atau lembaran) *khaṇḡa* (potongan).

bola mainan anak-anak, atau berbentuk seperti sepasang buah mangga yang tergantung pada sebuah tangkai. Mengenai *arahnya*, ia terletak pada arah bagian atas. Mengenai *tempat/lokasinya*, ia terdapat di sisi lainnya dari daging jantung, diikat erat oleh otot yang kuat yang dimulai dengan satu akar dari dasar leher dan kemudian terbagi menjadi dua. Mengenai *batasnya*, ginjal dibatasi oleh apa yang disebut dengan ginjal itu sendiri...

[JANTUNG]

111. Ini adalah daging jantung. Mengenai *warnanya*, ia berwarna seperti warna bagian belakang daun bunga lotus merah. Mengenai *bentuknya*, ia berbentuk seperti kuncup bunga lotus yang dibalik, dengan daun paling luarnya dibuang; di luarnya ia halus, dan di dalamnya ia seperti tampak-dalam dari buah *kosataki* (labu loofah). Pada siapa yang memiliki pengertian lebih banyak, ia sedikit diperluas; sedang pada siapa yang tidak memiliki pengertian ia hanya sebuah kuncup. Di dalamnya ada lubang yang berukuran sebesar lubang untuk menanam biji *punnaga*, dimana darah sebanyak setengah *pasata* tersimpan, yang mana dengan dukungannya, unsur-unsur batin dan kesadaran-batin muncul.

112. Pada orang yang berwatak tamak akan tampak warna merah; pada orang yang berwatak benci ia berwarna hitam; pada orang yang berwatak bodoh ia berwarna seperti air bekas cucian daging; pada orang yang berwatak spekulatif ia berwarna seperti sup miju-miju; pada orang yang berwatak teguh (*saddha*) ia berwarna kuning seperti bunga *kanikara*; pada orang yang berwatak cerdas ia berwarna jernih, jelas tiada keruh, bercahaya, murni, seperti mencuci batu mulia dengan air jernih, dan ia tampak bercahaya.

113. Mengenai *arahnya*, ia terletak pada arah bagian atas. Mengenai *tempatnya*, ia dapat ditemukan di tengah di antara dua buah-dada, di dalam badan. Mengenai *batasnya*, ia dibatasi oleh bagian-bagian yang disebut dengan jantung... [257]

[HATI]

114. Ini adalah dua lempeng daging. Mengenai *warnanya*, ia berwarna coklat dengan merah samar-samar, warna yang tidak terlalu merah seperti bagian belakang daun bunga tunjung putih. Mengenai *bentuknya*, dengan satu pada pangkalnya dan dua pada ujungnya, ia

berbentuk seperti daun *kovilāra*. Bagi orang-orang yang lamban ia tampak seperti tunggal dan besar; namun bagi orang yang cerdas ia melihat ada dua atau tiga potong kecil. Mengenai *arahnya*, ia terletak pada arah bagian atas. Mengenai *tempatny*a, ia dapat ditemukan di sebelah kanan, di balik kedua dada. Mengenai *batasny*a, ia dibatasi oleh apa yang disebut dengan hati...

[SEKAT RONGGA DADA] <sup>28</sup>

115. Ini adalah penutup daging, ada 2 macam, yaitu yang tersembunyi dan yang tidak tersembunyi. Mengenai *warnanya*, keduanya berwarna putih, warna dari kain *dukūla* (kain kasa tipis). Mengenai *bentukny*a, ia berbentuk seperti tempat di mana ia berada. Mengenai *arahny*a, sekat rongga dada yang tersembunyi terbentang di bagian atas, yang lainnya di kedua arah. Mengenai *tempatny*a, sekat rongga dada yang tersembunyi, diapit oleh jantung dan ginjal; yang tidak tersembunyi ditemukan membungkus atau menutupi daging di balik kulit-dalam di seluruh badan. Mengenai *batasny*a, ia dibatasi di bawah oleh daging, di atas oleh kulit-dalam, dan disekelilinginya oleh apa yang tergolong sekat rongga dada...

[LIMPA]

116. Ini adalah daging dari 'lidah' perut. Mengenai *warnanya*, ia berwarna biru, warna biru dari bunga *niggunḍi*. Mengenai *bentukny*a, ia berukuran 7 jari, tanpa melekat, dan berbentuk seperti lidah dari sapi hitam. Mengenai *arahny*a, ia terletak pada arah bagian atas. Mengenai *tempatny*a, ia terletak di dekat sisi atas perut dan sebelah (kiri) dari jantung. Apabila ia keluar karena terjadi luka, maka hidup makhluk (manusia) tersebut akan berakhir. Mengenai *batasny*a, ia dibatasi oleh apa yang disebut dengan limpa...

[PARU-PARU]

117. Daging dari paru-paru dibagi menjadi dua atau tiga potong daging. Mengenai *warnanya*, ia berwarna merah, warna dari buah Ara *udumbara* yang setengah masak. Mengenai *bentukny*a, ia berbentuk seperti potongan kue tidak sama-rata yang agak tebal. Di dalam, ia

28. 'Kilomaka —sekat rongga-dada': terjemahan ini jelas sangat tidak mencukupi untuk menjelaskan apa yang dipaparkan di sini, tetapi ini karena tidak ada kata bahasa Inggris yang tepat.

hambar dan kurang terdapat sari-sari makanan, bagaikan gumpalan jerami yang terkunyah, karena diakibatkan oleh panasnya elemen api dari kamma-yang-melahirkan yang muncul ketika ada keinginan dari sesuatu untuk dimakan dan diminum. Mengenai *arahnya*, ia terletak pada arah bagian atas. Mengenai *tempatny*a, ia dapat dijumpai di dalam badan di antara kedua buah dada, tergantung di atas jantung [258] dan hati dan menutupi mereka. Mengenai *batasny*a, ia dibatasi oleh apa yang disebut dengan paru-paru...

[USUS]

118. Ini adalah tabung usus; ia bergulung<sup>29</sup> di 21 tempat, dan pada laki-laki ia panjangnya 32 kali panjangnya tangan, dan pada wanita, 28 kali panjangnya tangan. Mengenai *warnanya*, ia berwarna putih, warna dari kapur bercampur dengan pasir. Mengenai *bentukny*a, ia berbentuk seperti ular tanpa kepala yang melingkar dan diletakkan di dalam bak penuh darah. Mengenai *arahny*a, ia terletak pada kedua arah. Mengenai *tempatny*a, ia terikat erat di atas pada kerongkongan dan di bawah pada lubang anus (rectum), jadi ia terletak di dalam badan antara batas kerongkongan dengan lubang anus. Mengenai *batasny*a, ia dibatasi oleh apa yang disebut dengan usus...

[SELAPUT USUS]

119. Ia terikat di tempat dimana usus bergulung. Mengenai *warnanya*, ia berwarna putih, warna dari akar *dakasītalika*<sup>30</sup> (warna putih pohon bunga tunjung yang bisa dimakan). Mengenai *bentukny*a, ia berbentuk seperti akar itu juga. Mengenai *arahny*a, ia terletak pada kedua arah. Mengenai *tempatny*a, ia terletak di dalam duapuluh-satu gulungan usus, seperti benang-benang yang terdapat di dalam jalinan-tali pembersih kaki, dijalin semuanya bersama-sama, dan ia mengikat kencang usus seluruhnya sehingga menyebabkan mereka tidak melorot turun ketika kita bekerja dengan bajak, kapak, dll., bagaikan tali boneka mengatur boneka-kayu [kaki dan tangannya] pada saat boneka tersebut dimainkan. Mengenai *batasny*a, ia dibatasi oleh apa yang disebut dengan selaput-usus...

29. 'Obhagga —bergulung': tidak dalam pengertian dalam Kamus P.T.S.; lihat *obhañjari* (Bab XI, butir 64 dan Kamus P.T.S.).

30. 'Dakasītalika': tidak terdapat dalam Kamus P.T.S.; diterjemahkan dalam bahasa Sinhala dengan 'helmaeli (bunga lotus putih yang dapat dimakan)'.

[KERONGKONGAN]

120. Ini adalah tempat dimana apa yang dimakan, diminum, dikunyah dan dikecap, lewat dan masuk ke perut. Mengenai *warnanya*, ia berwarna seperti makanan yang ditelan. Mengenai *bentuknya*, ia berbentuk seperti padi yang diikat dengan longgar di dalam kain saringan. Mengenai *arahnya*, ia terletak pada arah bagian atas.
121. Mengenai *tempatnya*, ia termasuk bagian dari perut. Apa yang disebut 'perut' adalah bagian dari selaput-usus, yang bentuknya seperti gelembung angin yang dihasilkan di tengah bentangan pakaian basah apabila ia diplintir dan diperas dengan memegang kedua ujungnya. Ia halus di luarnya. Di dalamnya, ia bagaikan balon kain<sup>31</sup> yang dikotori oleh gumpalan daging yang tak terpakai; atau dapat pula dikatakan bagaikan kulit-dalam dari buah nangka. Ini adalah tempat di mana cacing-cacing tinggal bergelegak secara acak: ke-32 jenis cacing, misalnya seperti cacing gelang, cacing penghasil-panas, cacing 'pecahan-telapak', cacing bermulut-jarum, cacing pita, cacing benang, dan sebagainya<sup>32</sup>. Apabila di sana tidak ada makanan dan minuman [259] dsb., saat itu, mereka akan bergerak berbondong-bondong menyerbu darah di jantung; dan apabila makanan dan minuman, dsb., telah ditelan, mereka menunggu dengan mulut menganga dan berebut untuk menangkap 2 gumpalan atau 3 gumpalan pertama dari makanan yang kita telan. Di sinilah tempat lahirnya cacing-cacing tersebut, kakus mereka, rumah-sakit, dan kuburan mereka. Sama seperti ketika turunnya hujan lebat di musim kering dan apa yang diangkut oleh air ke jamban penampungan di luar desa —berbagai macam kotoran<sup>33</sup>
- 
31. '*Mamsakasambupaliveṭhanakitiṭṭhapāvārapupphakasadisa*': ini diterjemahkan ke dalam bahasa Sinhala dengan "*kuṇu mas kasala velu porṇā kadek pup*" (potongan kain yang menggembung (atau tas) kain, yang membungkus daging busuk yang tak dipakai). Dalam Kamus P.T.S., *pāvāra* diberikan sebagai 'jam, mantel' dan (referensi ini) sebagai 'pohon mangga'; tetapi tampaknya tidak ada jaminan bagi terjemahan 'pohon mangga'; yang tidak memiliki hubungan apapun dengan konteks ini. *Pupphaka* (*balon*) tidak terdapat di dalam Kamus P.T.S., (bandingkan dengan lafal yang digunakan di Burma dari *bubbūla* (gelembung) menjadi *pupphūla*).
32. Akan terjadi satu kesalahan apabila menerjemahkan nama-nama cacing/kuman ini secara terlalu harafiah. *Gayduppada* (cacing penghasil-panas?) muncul hanya sebagai 'cacing tanah' dalam Kamus P.T.S., yang tidak akan muncul di sini. Bacaan yang lebih umum dapat diterima, tampaknya adalah *paṭantutaka* dan *suttaka* (cacing-pita dan cacing-benang) sebagai yang dua jenis daripada *paṭantututaka*; juga tidak terdapat di dalam Kamus P.T.S.
33. '*Kuṇapa* —kotoran'; Kamus P.T.S. hanya memberikan arti 'tahi', yang tidak tepat

seperti air kencing, tahi, serpihan kulit dan tulang dan urat, juga ludah, ingus, darah, dsb., bercampur dengan lumpur dan air yang sudah terkumpul di sana; dan setelah dua atau tiga hari cacing-cacing mulai bermunculan, dan ia berkembang-biak, dihangati oleh panas matahari, berbuih dan bergelembung-gelembung di bagian atas, berwarna agak hitam, dan berbau amat busuk dan menjijikkan, yang menyebabkan orang enggan untuk datang mendekat atau melihatnya, apalagi untuk membauihnya atau mencicipinya, demikian pula, dengan perut di mana makanan, minuman, dsb., yang jatuh ke dalamnya setelah dikoyak-koyak oleh gigi, dibolak-balikkan oleh lidah dan dicampur dengan air ludah dan air liur, tiada lagi ia menarik dari segi warna, bau, rasa, dsb., seperti yang pada semulanya, dan bentuknya menjadi seonggok adonan bagai muntahan anjing, kemudian dibumbui dengan air empedu dan lendir dan angin yang berada di sana, lalu difermentasikan oleh panasnya energi panas-perut, diurai oleh berbagai keluarga cacing, berbuih dan bergelembung-gelembung di atas permukaannya, hingga itu berubah menjadi kotoran yang berbau amat busuk dan bahkan untuk mendengarnya saja sudah menghilangkan selera kita terhadap makanan, minuman, dsb., apalagi melihatnya dengan mata-pengertian. Dan ketika makanan, minuman, dsb., masuk ke dalamnya, mereka akan dipisahkan menjadi 5 bagian: dimakan untuk cacing satu bagian, panas-perut membakar satu bagian, bagian yang lain menjadi air kencing, sebagian lainnya menjadi tahi, dan satu bagian lagi menjadi zat-zat makanan dan memberi makan pada darah, daging, dsb.,

122. Mengenai *batasnya*, ia dibatasi oleh lambung dan apa yang disebut dengan kerongkongan...

[TAHI]

123. Ini adalah kotoran tubuh/faeces. Mengenai *warnanya*, ia kebanyakan berwarna hampir sama dengan makanan yang dimakan. Mengenai *bentuknya*, ia berbentuk sesuai dengan tempatnya. Mengenai *arahnya*, ia berada pada arah bagian bawah. Mengenai *tempatnya*, ia ditemukan di dalam wadah penyimpanan makanan yang telah dihancurkan (dubur).

124. Wadah penyimpanan makanan yang telah dihancurkan ini berada

---

untuk di sini, atau misalnya pada Bab XI, butir 21, dimana ia merasa badan yang *mati* sebagai tidak pantas.



pada bagian yang paling bawah di ujung usus, di antara pusat dan akhir dari tulang belakang. [260] Ia berukuran panjang 8 jangkajari dan menyerupai tabung bambu. Sama seperti ketika air hujan jatuh dari dataran tinggi menuju ke dataran rendah dan menggenangi tempat tersebut, demikian pula, wadah dari makanan yang telah dihancurkan adalah dimana makanan, minuman, dsb., yang jatuh ke dalam usus besar, yang kemudian terus dimasak dan dididihkan oleh api panas-perut dan menjadi lembek bagaikan luluh batu, mengalir ke bawah melalui lubang usus; dan ia ditumpuk di sana sampai menjadi kental bagaikan tanah liat coklat yang ditekan pada lubang bambu, dan di sana ia tinggal.

125. Mengenai *batasnya*, ia dibatasi oleh wadah untuk makanan yang telah dihancurkan (dubur) dan oleh apa yang disebut dengan tahi...

[OTAK]

126. Ini adalah gumpalan sumsum yang ditemukan di dalam tengkorak kepala. Mengenai *warnanya*, ia berwarna putih, warna dari daging cendawan; dapat juga ia dikatakan seperti warna susu yang mulai berubah sebelum menjadi dadih. Mengenai *bentuknya*, ia berbentuk sesuai dengan tempatnya. Mengenai *arahnya*, ia terletak pada arah bagian atas. Mengenai *tempatya*, ia ditemukan di dalam tengkorak, seperti 4 bagian gumpalan adonan yang digabungkan bersama hingga sesuai menempati 4 bagian dari sambungan tulang tengkorak. Mengenai *batasnya*, ia dibatasi oleh permukaan tengkorak bagian dalam dan oleh apa yang disebut dengan otak...

[EMPEDU]

127. Ada 2 macam empedu: empedu yang ditempat dan empedu yang bebas. *Warna* untuk empedu yang ditempat adalah berwarna minyak *madhuka* yang kental; sedangkan empedu yang bebas adalah berwarna bunga *ākulī* yang pucat. Mengenai *bentuknya*, keduanya berbentuk sesuai dengan tempatnya. Mengenai *arahnya*, empedu yang ditempat berada pada arah bagian atas; yang lainnya berada pada kedua arah. Mengenai *tempatya*, empedu yang bebas adalah menyebar seperti tetesan minyak di atas air pada seluruh badan kecuali bagian yang tidak berdaging seperti rambut kepala, bulu badan, gigi, kuku, dan kulit yang amat kering. Apabila ia terganggu, mata akan

menjadi kuning dan kejang, dan badan menggigil dan gatal-gatal<sup>34</sup>. Empedu yang ditempat terdapat di dekat daging hati di antara jantung dan paru-paru. Ia ditemukan di dalam wadah empedu (kantong empedu), yang menyerupai biji buah labu *kosātakî* yang besar. Apabila ia terganggu, makhluk atau manusia akan menjadi sinting dan gila, mereka akan melupakan hati-nurani dan rasa malu serta melakukan hal-hal yang tidak pantas dilakukan, berbicara hal-hal yang tidak pantas dibicarakan, dan berpikir hal-hal yang tak pantas dipikirkan. Mengenai *batasnya*, ia dibatasi oleh apa yang disebut dengan empedu... [261]

[LENDIR]

128. Lendir berada di dalam badan dan takarannya adalah sebanyak satu mangkuk penuh. Mengenai *warnanya*, ia berwarna putih, warna dari jus daun *nāgabalā*. Mengenai *bentuknya*, ia mengikuti bentuk tempatnya. Mengenai *arahnya*, ia berada pada arah bagian atas. Mengenai *tempatnya*, ia ditemukan pada permukaan perut. Sama seperti kapu-kapu dengan buih hijau di atas permukaan air yang terbelah ketika sepotong kayu atau pecahan periuk dijatuhkan ke dalam air dan kemudian menyatu kembali, demikian pula, pada waktu makan, minum, dsb., ketika makanan, minuman, dsb., jatuh ke dalam perut, lendir terpisah dan kemudian menyatu kembali. Dan apabila kita menjadi lemah, perut akan berbau sangat busuk, bagaikan bisul yang matang, atau telur ayam busuk, dan kemudian kita bersendawa dan mulut berbau busuk seperti udara busuk yang keluar dari perut, maka orang lain akan mengatakan 'Pergilah kamu, nafasmu bau'. Namun ketika ia berkembang menjadi sangat banyak, ia menyebabkan bau busuk di bawah permukaan perut, bertindak seperti kayu penutup WC. Mengenai *batasnya*, ia dibatasi oleh apa yang disebut dengan lendir....

[NANAH]

129. Nanah dihasilkan oleh hancuran darah. Mengenai *warnanya*, ini berwarna daun-daun yang putih; tetapi pada mayat, ia berwarna seperti bubur basi yang kental. Mengenai *bentuknya*, ia berbentuk sesuai dengan tempatnya. Mengenai *arahnya*, ia berada pada kedua arah. Mengenai *tempatnya*, tidak ada tempat yang pasti untuk nanah di mana ia tersimpan. Di manapun darah itu mati dan menjadi rusak di

---

34. 'Kaṇḍūyati —mengatakan': kata kerjanya tidak terdapat di dalam Kamus P.T.S.; lihat *kandu*.

salah satu bagian badan yang terluka oleh tunggul pohon atau duri, oleh luka terbakar api, dsb., atau di mana ada pembusukan, bisul, dll. timbul, ia dapat ditemukan di sana. Mengenai *batasnya*, ia dibatasi oleh apa yang disebut dengan nanah...

[DARAH]

130. Ada 2 jenis darah: darah yang tersimpan dan darah yang bergerak/mengalir. Dalam hal ini, mengenai *warnanya*, darah yang tersimpan adalah berwarna seperti larutan lak yang dimasak dan kental; sedangkan darah yang mengalir adalah berwarna seperti warna larutan lak yang jernih. Mengenai *bentuknya*, keduanya mengikuti bentuk tempatnya. Mengenai *arahnya*, untuk darah yang tersimpan, ia berada pada arah sebelah atas; yang lainnya berada pada kedua arah. Mengenai *tempatya*, kecuali pada bagian yang tidak berdaging, seperti rambut kepala, bulu badan, gigi, kuku, dan kulit keras yang kering, darah yang bergerak/mengalir menembus ke seluruh tempat yang bisa dialiri<sup>35</sup> dalam badan dengan mengikuti jaringan pembuluh-pembuluh darah. Darah yang tersimpan tergenang di bagian bawah dari hati [262] kurang lebih semangkuk penuh, dan memercik sedikit demi sedikit ke jantung, ginjal dan paru-paru, ia membuat ginjal, jantung, hati dan paru-paru tetap basah. Karena apabila ia gagal membasahi ginjal, jantung dan lain-lain, maka makhluk/manusia tersebut akan menjadi haus. Mengenai *batasnya*, ia dibatasi oleh apa yang disebut dengan darah...

[KERINGAT]

131. Ini adalah elemen air yang keluar melalui lubang pori-pori bulu badan, dan pori-pori lainnya. Mengenai *warnanya*, ia berwarna seperti minyak wijen yang jernih. Mengenai *bentuknya*, ia berbentuk sesuai dengan tempatnya. Mengenai *arahnya*, ia berada pada kedua arah. Mengenai *tempatya*, tidak ada tempat yang tetap untuk keringat, di manapun ia dapat ditemukan, sama seperti darah. Namun jika badan dipanasi oleh panas api, atau panas matahari, atau oleh perubahan temperatur, dsb., maka ia akan menetes dari seluruh pori-pori yang terbuka dari pori-pori rambut kepala, dan pori-pori bulu badan, seperti air yang menetes dari tangkai bunga lili dan tangkai bunga padma yang dicabut/

35. 'Upādāṇa —melengket-pada': lihat Bab XIV, catatan 23.

ditarik keluar dari air. Jadi bentuknya juga harus dipahami sebagai menempel pada lubang pori-pori dari rambut kepala dan bulu badan. Dan meditor yang memperhatikan keringat seharusnya hanya memberi perhatian kepadanya sebagaimana ia ditemukan mengisi lubang pori-pori dari rambut kepala dan bulu badan. Mengenai *batasnya*, ia dibatasi oleh apa yang disebut dengan keringat...

[LEMAK]

132. Ini adalah seperti salep yang kental. Mengenai *warnanya*, ia berwarna seperti irisan kunyit. Mengenai *bentuknya*, pertama-tama, pada badan orang yang gemuk, ia berbentuk seperti kain kasa tipis (*dukūla*) yang berwarna kuning-kunyit, terletak di antara kulit-dalam dan daging. Pada badan orang yang kurus, ia berbentuk seperti kain kasa tipis yang berwarna kuning-kunyit, terletak di dua atau tiga lapis daging betis; daging paha, daging punggung dekat tulang punggung, dan daging penutup perut. Mengenai *arahnya*, ia berada pada kedua arah. Mengenai *tempatny*a, ia ditemukan pada hampir seluruh badan orang yang gemuk; ia ditemukan pada daging betis orang yang kurus, dsb. Meskipun ia di atas disebut sebagai salep, namun ia bukanlah minyak untuk kepala atau minyak untuk hidung, dsb., karena menjijikkan. Mengenai *batasnya*, ia dibatasi di bawah oleh daging, di atas oleh kulit-dalam, dan di sekelilingnya oleh apa yang disebut dengan lemak...

[AIR MATA]

133. Ini adalah unsur air yang menetes dari mata. Mengenai *warnanya*, ia berwarna seperti minyak wijen yang bening. Mengenai *bentuknya*, ia berbentuk sesuai dengan tempatnya. [263] Mengenai *arahnya*, ia berada pada arah bagian atas. Mengenai *tempatny*a, ia terdapat pada lekukan mata. Namun mereka tidaklah tersimpan di lekukan mata selamanya sebagaimana empedu pada kantung-empedu. Tetapi apabila merasa gembira dan tertawa terbahak-bahak atau merasa sedih dan terisak dan meratap, atau ketika makan makanan yang pedas, atau ketika mata kena asap, debu, kotoran, dsb., maka kemudian disebabkan oleh kegembiraan, kesedihan, makanan pedas, atau temperatur, mereka akan mengisi lekukan mata atau menetes keluar. Dan meditor yang memusatkan perhatiannya pada air-mata haruslah memperhatikan mereka hanya pada tempat mereka memenuhi lekukan mata. Mengenai *batasnya*, mereka dibatasi oleh apa yang disebut dengan air mata...

[MINYAK]

134. Ini merupakan salep yang meleleh. Mengenai *warnanya*, ia berwarna seperti minyak kelapa. Juga ia dapat dikatakan berwarna seperti minyak yang mengkilap di atas bubur. Mengenai *bentuknya*, ia berbentuk seperti lapisan tipis dari salep yang dijatuhkan dan menyebar di atas permukaan air yang tenang pada saat kita mandi. Mengenai *arahnya*, ia berada pada kedua arah. Mengenai *tempatnya*, ia ditemukan kebanyakan pada telapak tangan, punggung tangan, telapak kaki, belakang kaki, ujung hidung, dahi, dan ujung-ujung bahu. Dan ia tidak selalu dijumpai dalam keadaan meleleh pada tempat-tempat tersebut, tetapi pada saat tempat-tempat tersebut kena panas api, panas matahari, perubahan temperatur, atau perubahan unsur-unsur (*mahā-dhātu*), maka ia akan menyebar di sini dan di tempat-tempat tersebut seperti lapisan minyak yang menyebar di atas permukaan air yang tenang pada saat kita mandi. Mengenai *batasnya*, ia dibatasi oleh apa yang disebut dengan minyak...

[AIR LIUR]

135. Ini adalah unsur air yang bercampur dengan buih di dalam mulut. Mengenai *warnanya*, ia berwarna putih, warna dari buih. Mengenai *bentuknya*, ia berbentuk sesuai dengan tempatnya, atau ia dapat juga dikatakan 'berbentuk buih'. Mengenai *arahnya*, ia berada pada arah sebelah atas. Mengenai *tempatnya*, ia ditemukan pada lidah setelah ia turun dari kedua sisi pipi. Dan ia tidak selalu tersimpan di sana; tetapi ketika melihat makanan yang menggiurkan, atau teringat pada makanan yang enak, atau memasukkan sesuatu yang panas atau pahit atau pedas atau asin atau kecut ke dalam mulut, atau pada saat hati sedang takut, atau rasa jijik timbul pada saat tertentu, maka air liur akan keluar dan mengalir dari kedua pipi dan menggenang di lidah. Ia tipis di ujung lidah dan tebal pada akar lidah. Ia sanggup, tanpa habis-habisnya, untuk membasahi nasi yang kering ataupun basah atau apapun yang dapat dikunyah yang dimasukkan ke dalam mulut, seperti air pada cerukan yang keluar di tepi sungai yang berpasir, [264] Mengenai *batasnya*, ia dibatasi oleh apa yang disebut dengan air liur...

[INGUS]

136. Ini adalah kotoran yang mengalir dari otak. Mengenai *warnanya*, ia berwarna biji pohon palem muda. Mengenai *bentuknya*, ia berbentuk

sesuai dengan tempatnya. Mengenai *arahnya*, ia berada pada arah bagian atas. Mengenai *tempatnya*, ia terdapat di dalam lubang hidung. Dan ia tidak selalu ditemukan tersimpan di sana; namun lebih tepat disebut bagaikan seseorang membungkus dadih dengan daun teratai, dimana kemudian ia ditusuk dengan duri dari bawah dan cairan kental keluar dan menetes, demikian pula, apabila manusia sedang terisak atau menderita karena terganggunya elemen-elemen disebabkan oleh makanan atau suhu yang salah, maka cairan otak di dalam kepala berubah menjadi lendir yang kental, dan ia menetes keluar dan jatuh karena terbukanya langit-langit mulut, dan memenuhi lubang hidung dan diam di sana atau menetes keluar. Dan pemeditasi yang memperhatikan ingus haruslah memperhatikannya hanya pada saat ia memenuhi lubang hidung. Mengenai *batasnya*, ia dibatasi oleh apa yang disebut dengan ingus...

[MINYAK SENDI]

137. Ini adalah kotoran yang licin di dalam sambungan-sambungan tulang atau persendian di dalam badan. Mengenai *warnanya*, ia berwarna seperti getah *kanikara*. Mengenai *bentuknya*, ia berbentuk sama seperti tempatnya. Mengenai *arahnya*, ia berada pada kedua arah. Mengenai *tempatnya*, ia ditemukan di dalam 180 sambungan tulang, berfungsi melumasi sambungan-sambungan tulang. Jika ia kurang, ketika seseorang berdiri atau duduk, bergerak maju atau mundur, membungkuk atau meregang, maka tulangnya bergemeretak, dan ia berbunyi seperti ketika kita menjentikkan dua jari, dan apabila seseorang telah berjalan sejauh 1 atau 2 km., unsur anginnya terganggu dan kakinya menimbulkan rasa sakit. Namun apabila seseorang memiliki banyak minyak tersebut, maka tulangnya tidak akan bergemeretak apabila ia berdiri, duduk, dsb., dan meskipun ia telah berjalan jauh, unsur angin di dalam tubuhnya tidak terganggu dan anggota badannya (kakinya) tidak menimbulkan rasa sakit. Mengenai *batasnya*, ia dibatasi oleh apa yang disebut dengan minyak sendi...

[AIR KENCING]

138. Ini adalah cairan air kencing. Mengenai *warnanya*, ia berwarna seperti air kacang asin. Mengenai *bentuknya*, ia berbentuk seperti air di dalam pot yang terbalik. Mengenai *arahnya*, ia berada pada arah sebelah bawah. Mengenai *tempatnya*, ia ditemukan di dalam kandung-kemih. Sama seperti ketika pot berpori-pori yang tanpa mulut

dimasukkan ke dalam tangki septik, [265] maka cairan dari tangki septik itu masuk ke dalam pot berpori-pori yang tanpa mulut, meskipun tidak ada jalan masuk yang sebenarnya. Demikian pula, sementara pengeluaran air kencing dari badan masuk ke dalam kandung-kemih, jalan masuknya tidaklah nyata ada, tetapi jalan keluarnya ada. Dan ketika kandung-kemih penuh dengan air kencing, maka manusia merasa perlu untuk buang air. Mengenai *batasnya*, ia dibatasi oleh lapisan dalam dari kandung kemih dan oleh apa yang disebut dengan air kencing. Ini merupakan batasan berdasarkan persamaannya. Tetapi untuk batasan berdasarkan perbedaannya, penjelasannya sama seperti pada rambut kepala (Lihat catatan kaki pada akhir butir 90).

#### *Timbulnya Penyerapan*

139. Ketika si meditator telah mengenali bagian-bagian badan yang dimulai dengan rambut-kepala dengan cara ini berdasarkan warna, bentuk, arah, tempat, dan batasnya (butir 58), dan ia memberikan perhatiannya dengan cara yang dimulai dengan 'mengikuti petunjuk/perintah, tidak terlalu cepat' (butir 61) kepada sifat-sifat yang menjijikkan dari bagian-bagian badan tersebut di dalam 5 aspek dari warna, bentuk, bau, asal, dan lokasinya (butir 84 dst.), kemudian pada akhirnya ia mengatasi konsep (butir 66). Kemudian sama seperti ketika seseorang dengan penglihatan yang bagus mengamati satu rangkaian bunga dengan 32 warna yang diikat pada seutas benang dan semua bunga itu tampak nyata adanya secara berturut-turut, demikian pula, ketika si meditator meneliti badan ini sebagai berikut; 'Di sini di badan ini terdapat rambut kepala', kemudian semua hal ini menjadi jelas adanya, sebagaimana apa adanya, secara berturutan. Oleh karena itu disebutkan di atas dalam penjelasan mengenai kecakapan dalam memberikan perhatian: 'Apabila seorang pemula memberikan perhatiannya kepada rambut kepala, perhatiannya dilanjutkan sampai ia tiba pada bagian yang paling akhir, yaitu, air kencing dan berhenti di sana (butir 67).
140. Jika ia memusatkan perhatiannya dari bagian luar, dan ketika seluruh bagian menjadi jelas dengan cara ini, maka makhluk manusia, binatang, dsb., ketika mereka diurai dari cirinya sebagai makhluk, muncul hanya sebagai gabungan dari bagian-bagian. Dan ketika makanan, minuman, dsb., itu ditelan oleh mereka, benda-benda itu tampak seolah-olah mereka sedang ditaruh di antara kumpulan dari bagian-bagian badan tersebut.

141. Kemudian, ketika ia memberikan perhatiannya kepada mereka secara berulang-ulang sebagai 'yang menjijikkan, yang menjijikkan', dengan memakai proses dari 'meninggalkan secara berturut-turut', dsb., [butir 67], maka akhirnya penyerapan akan muncul padanya. Dalam hal ini, penampakan dari rambut kepala, dsb., dalam hal warna, bentuk, arah, tempat, dan batasnya, adalah merupakan tanda/nimitta (yang dipelajari); dan penampakan mereka sebagai yang menjijikkan dalam segala aspeknya itu adalah merupakan tanda-pasangan-lawan (*paṭibhāga-nimitta*).

Sementara ia membangun dan mengembangkan *paṭibhāga-nimitta* tersebut, penyerapan muncul padanya, namun hanya pada jhana pertama, dalam cara yang sama sebagaimana dijelaskan pada bagian pemaparan tentang Kekotoran (*Asubha*) sebagai Subjek Meditasi (Bab IV, butir 74 dst.). Dan ia muncul satu demi satu pada seseorang yang hanya muncul jelas satu bagian padanya, atau ia yang telah mencapai penyerapan di dalam satu bagian dan tidak lagi melanjutkan usahanya terhadap yang lain.

142. Namun pada beberapa jhana pertama, kemungkinan bisa terjadi pada seseorang yang padanya beberapa bagian muncul dengan jelas, atau ia yang telah mencapai jhana pada satu bagian dan juga membuat usaha lebih lanjut dengan [bagian] yang lainnya; seperti yang terjadi dengan Bhikkhu Mallaka Thera. [266]

Alkisah, Bhikkhu Mallaka menarik tangan<sup>36</sup> Bhikkhu Abhaya, sang Pengulang Digha Nikaya, dan mengatakan, 'Sahabat Abhaya, pertama kali mempelajari masalah ini', ia melanjutkannya 'Bhikkhu Mallaka adalah yang telah mencapai 32 jhana pada ke-32 bagian [badan] tersebut. Jika ia memasuki satu [jhana] pada malam hari dan satu pada siang hari, ia akan melanjutkan memasuki mereka seluruhnya untuk lebih dari 4 malam; namun jika ia memasuki satu [jhana] pada setiap siang hari, maka ia akan memasuki semuanya untuk lebih dari satu bulan'.

143. Dan walaupun meditasi ini berhasil dijalankan dalam cara ini dengan jhana pertama, namun ia disebut 'kesadaran terhadap badan' karena ia berhasil melalui pengaruh dari perhatian terhadap warna, bentuk, dan sebagainya.

<sup>36</sup> Referensi kadang-kadang dibuat untuk 'pertanyaan dengan menarik-tangan (*harthagahaka-pañhā*)'. Itu mungkin berkenaan dengan ini; tetapi ada lainnya yang disebutkan pada bagian akhir dari penjelasan Dhātu-Vibhaṅga.



144. Dan seorang bhikkhu yang tekun pada kesadaran terhadap badan ini adalah penakluk kebosanan dan kenikmatan, dan kebosanan tidak dapat menaklukkannya; ia berada di atas kebosanan ketika itu muncul. Ia adalah penakluk dari ketakutan dan kekhawatiran, kekhawatiran dan ketakutan tidak dapat menaklukkannya; ia berada di atas kekhawatiran dan ketakutan ketika itu muncul. Ia adalah seorang yang dapat menahan dingin dan panas... yang bisa bertahan/sabar... terhadap timbulnya perasaan-perasaan badan yang... mengancam kehidupan' (M.iii,97); ia menjadi orang yang mencapai 4 jhana yang didasarkan pada aspek warna dari rambut kepala<sup>37</sup>, dan lain-lain; dan ia dapat menembus 6 macam kekuatan-batin (lihat M. sutta 6).

Maka biarlah seseorang, jika ia seorang yang bijak,  
Dengan tidak putus asa membaktikan hari-harinya,  
Kepada kesadaran terhadap badan, yang  
Menghadihainya dengan banyak macam jalan.

Inilah bagian yang berkenaan dengan kesadaran terhadap badan-jasmani di dalam penjelasan yang terperinci.



#### [(9) PERHATIAN TERHADAP NAFAS]

145. Sekarang tibalah kita pada uraian dari pengembangan perhatian terhadap nafas sebagai subyek meditasi. Ini telah disarankan Sang Buddha, sebagai berikut: 'Wahai para bhikkhu, konsentrasi melalui perhatian terhadap nafas ini, apabila dikembangkan dan dilatih terus-menerus, ia akan memberikan kedamaian dan keluhuran, ia adalah kediaman luhur yang tidak palsu, dan ia menghapus dengan seketika serta menenangkan pikiran-pikiran buruk yang merugikan begitu mereka muncul' (S.v,321; Vin.iii,70).

[Teks/isi]

Ini telah dipaparkan oleh Sang Buddha sebagai memiliki 16 dasar, sebagai berikut: 'Dan, bagaimana cara mengembangkan, O para

---

37. Pengibaratan tersebut tampaknya menjadi Dasar-dasar dari Penguasaan (*abhibhāyatana* —atau yang lebih baik, Dasar-dasar untuk Keadaan yang luar-biasa/Transenden), lihat M.ii,13 dan MA.iii,257 dst.; tetapi lihat butir 60.

bhikkhu, bagaimana cara melatih dengan terus-menerus konsentrasi melalui perhatian terhadap nafas, yang memberikan kedamaian dan keluhuran, memberikan kediaman luhur yang tidak palsu, yang menghapus dengan seketika serta menenangkan pikiran-pikiran buruk yang merugikan begitu mereka muncul?

‘Di sini, para bhikkhu, seorang bhikkhu pergi ke hutan atau ke bawah pohon atau ke tempat-tempat yang sepi, lalu duduk; setelah menyilangkan kakinya dengan mantap, lalu menegakkan badannya, membangun perhatian (sati) di hadapannya, [367] selalu sadar ketika menarik nafas masuk, selalu sadar ketika menghembuskan nafas keluar.

- (i) Ketika menarik nafas panjang, ia tahu “Saya menarik nafas panjang”; atau ketika mengeluarkan nafas panjang, ia tahu “Saya mengeluarkan nafas panjang”.
- (ii) Ketika menarik nafas pendek, ia tahu “Saya menarik nafas pendek”; atau mengeluarkan nafas pendek, ia tahu “Saya mengeluarkan nafas pendek”.
- (iii) Selanjutnya ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas dengan menyadari seluruh tubuh (*kāya*)”; ia berlatih “Saya akan mengeluarkan nafas dengan menyadari seluruh tubuh (*kāya*)”.
- (iv) Selanjutnya ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas dengan menenangkan gerak-gerik jasmani”; ia berlatih “Saya akan mengeluarkan nafas dengan menenangkan gerak-gerik jasmani” .
- (v) Selanjutnya ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas dengan merasakan kegiuran (*pīti*)”; ia berlatih “Saya akan menghembuskan nafas dengan merasakan kegiuran (*pīti*)”.
- (vi) Selanjutnya ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas dengan merasakan kebahagiaan (*sukha*)”; ia berlatih “Saya akan menghembuskan nafas dengan merasakan kebahagiaan (*sukha*)”.
- (vii) Selanjutnya ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas dengan menyadari bentuk-bentuk pikiran”; ia berlatih “Saya akan menghembuskan nafas dengan menyadari bentuk-bentuk pikiran (*citta-saṅkhāra*)”.
- (viii) Selanjutnya ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas dengan menenangkan bentuk-bentuk pikiran”; ia berlatih

- “Saya akan menghembuskan nafas dengan menenangkan bentuk-bentuk pikiran”.
- (ix) Selanjutnya ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas dengan menyadari [gerak-gerik] kesadaran (*citta*)”; ia berlatih “Saya akan menghembuskan nafas dengan menyadari [gerak-gerik] kesadaran (*citta*)”.
  - (x) Selanjutnya ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas dengan menggembirakan [gerak-gerik] kesadaran”; ia berlatih “Saya akan menghembuskan nafas dengan menggembirakan [gerak-gerik] kesadaran”.
  - (xi) Selanjutnya ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas dengan berkonsentrasi pada [gerak-gerik] kesadaran”; ia berlatih “Saya akan menghembuskan nafas dengan berkonsentrasi pada [gerak-gerik] kesadaran”.
  - (xii) Selanjutnya ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas dengan membebaskan [gerak-gerik] kesadaran”; ia berlatih “Saya akan menghembuskan nafas dengan membebaskan [gerak-gerik] kesadaran”.
  - (xiii) Selanjutnya ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas dengan merenungkan ketidak-kekalan (*anicca*)”; ia berlatih “Saya akan menghembuskan nafas dengan merenungkan *anicca*”.
  - (xiv) Selanjutnya ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas dengan merenungkan lenyapnya-nafsu (*virāga*)”; ia berlatih “Saya akan menghembuskan nafas dengan merenungkan *viraga*”.
  - (xv) Selanjutnya ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas dengan merenungkan berhentinya-nafsu (*nirodha*)”; ia berlatih “Saya akan menghembuskan nafas dengan merenungkan *nirodha*”.
  - (xvi) Selanjutnya ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas dengan merenungkan pelepasan (*paṭinissagga*)”; ia berlatih “Saya akan menghembuskan nafas dengan merenungkan pelepasan” (S.v,321-2).

146. Uraian dari pengembangan ini telah lengkap dijelaskan dalam segala seginya, akan tetapi hanya jika ia diberikan setelah penjelasan-penjelasan pada teks-nya. Jadi di sini diberikan (butir 186) pengenalan dengan penjelasan pada [bagian pertama] dari teks/naskah.

[Penjelasan Kata-kata]

Dan bagaimana [cara] mengembangkan, wahai para bhikkhu, bagaimana [cara] berlatih dengan terus-menerus, konsentrasi melalui perhatian terhadap nafas : di sini, kata awal bagaimana adalah kata tanya yang memperlihatkan keinginan untuk mendapat penjelasan yang rinci dari pengembangan konsentrasi melalui perhatian terhadap nafas dalam berbagai bentuknya. Mengembangkan, wahai para bhikkhu,... konsentrasi melalui perhatian terhadap nafas : ini menunjukkan hal yang ditanyakan dengan penuh keinginan untuk minta dijelaskan dalam berbagai bentuknya. Bagaimana cara berlatih dengan terus-menerus... pada saat ia muncul? di sini penjelasannya sama dengan yang di depan.

147. Dalam hal ini, mengembangkan berarti memunculkan, atau meningkatkan Konsentrasi melalui perhatian terhadap nafas (lit. 'konsentrasi penyadaran-terhadap-nafas') adalah juga konsentrasi yang bersekutu dengan sati dalam mengamati nafas, atau ia adalah konsentrasi pada perhatian terhadap nafas. Berlatih terus-menerus: berlatih berulang-ulang.

148. Memberikan kedamaian dan keluhuran (*santo c'eva pañito ca*): ia damai dalam kedua cara dan luhur dalam dua cara; kedua kata tersebut masing-masing haruslah dimengerti sebagai ditentukan oleh kata keduanya (*eva*). Apa artinya? Tidak sama seperti pada [obyek] kekotoran, dimana ia sebagai obyek meditasi yang damai dan luhur hanya setelah mencapai penembusan, namun ia tidaklah (*n'eva*) damai pun luhur pada obyeknya karena obyeknya [pada tahap dipelajari] adalah kasar, dan [sesudah itu] obyeknya adalah menjijikkan —tidak sama seperti pada obyek nafas, ini bukanlah tidak damai atau tidak luhur dalam caranya tetapi sebaliknya ia penuh dengan kedamaian, keheningan, dan ketenangan, baik karena kedamaian dari obyeknya sendiri maupun karena kedamaian dari faktor-faktor penembusannya. Dan ia luhur, sesuatu yang tidak pernah cukup kita miliki, pada keduanya, baik karena keluhuran dari obyeknya maupun [268] karena keluhuran dari faktor-faktor penembusannya. Itulah sebabnya ia disebut 'damai dan luhur'.

149. Ia adalah tempat kediaman kebahagiaan yang tidak palsu : ia tidak memiliki kepalsuan, jadi ia adalah tidak palsu. Ia tidak bercampur, tidak tercemar, istimewa, spesial. Di sini tidak ada pertanyaan tentang kedamaian yang harus dicapai melalui pekerjaan-awal (*parikamma*)

[sebagaimana halnya dengan kasina-kasina] atau melalui konsentrasi akses (*upacāra-samādhi*) [sebagaimana halnya dengan kekotoran misalnya]. Ia damai dan luhur pula di dalam esensi-dirinya yang dimula dari perhatian yang paling awal diberikan padanya. Namun beberapa<sup>38</sup> orang mengatakan bahwa ini 'tidak palsu' karena ia tidak tercemar, mempunyai nilai yang bergizi dan manis dalam esensi-dirinya pula. Jadi ia haruslah dimengerti sebagai 'tidak palsu' dan 'kediaman yang bahagia' karena ia menuntun kepada pemerolehan kebahagiaan jasmani dan batin pada setiap saat dari penyerapan (*appanā*).

150. *Begitu mereka muncul* : yaitu kapan pun pada saat mereka tidak ditekan. *Jahat*: buruk. *Pikiran-pikiran yang merugikan (akusala)*: pikiran-pikiran yang timbul karena belum terlatih (*akosalla*). *Ia menghapus dengan seketika*: ia menghapuskan, menekan, pada saat itu juga. *Hening (vūpasameti)* : ia sepenuhnya tenang (*sutthu upasameti*); atau juga, ketika pada akhirnya membawa kepada pemenuhan oleh jalan mulia, ia langsung terpotong, karena sifat dari penembusannya; ia menenangkan, itulah maksudnya.
151. Bagaimanapun, secara ringkasnya, artinya di sini adalah: 'Para bhikkhu, dengan cara apa, dengan kelakuan apa, dengan sistem apa, konsentrasi melalui perhatian terhadap nafas dikembangkan, dengan cara bagaimana ia dilatih terus-menerus, yang membawa kedamaian... begitu ia muncul?'
152. Beliau lalu berujar 'Inilah, para bhikkhu', dsb., memberikan artinya secara rinci.

Dalam hal ini, *di sini para bhikkhu, seorang bhikkhu*, artinya, para bhikkhu, di dalam ajaran (*sāsana*) ini adalah seorang bhikkhu. Karena kata *di sini* menunjukkan ajaran [Sang Buddha] sebagai syarat-syarat bagi seseorang untuk mencapai konsentrasi melalui perhatian terhadap nafas di dalam segala modelnya<sup>39</sup>, dan ia menolak adanya tingkat-tingkat atau keadaan-keadaan yang ada pada ajaran lain. Untuk inilah dikatakan: 'Para bhikkhu, hanya di sinilah terdapat

38. "Beberapa" disebutkan dengan merujuk kepada para penghuni vihara Uttara (bagian Utara) di Anuradhapura' (Pm.256).

39. 'Kata-kata "*di dalam semua aspeknya*" menunjukkan 16 dasar; karena ini hanyalah ditemukan secara keseluruhan di dalam ajaran ini. Apabila orang-orang luar mengetahui perhatian terhadap nafas, mereka hanya mengetahui empat jenis yang pertama saja' (Pm.257).

pertapa pertama, di sinilah terdapat pertapa kedua, di sinilah terdapat pertapa ketiga, di sinilah terdapat pertapa keempat; ajaran yang lainnya sama sekali tiada pertapa' (M.i,63;A.ii,238)<sup>40</sup> itulah sebabnya dikatakan di atas 'di dalam ajaran inilah adanya seorang bhikkhu'.

153. *Pergi ke hutan... atau ke tempat yang sunyi* : ini menunjukkan bahwa beliau menemukan tempat-tempat yang ideal untuk mengembangkan konsentrasi melalui perhatian terhadap nafas. Karena pikiran bhikkhu ini telah terlalu lama berhamburan di antara obyek-obyek penglihatan, dsb., sebagai obyeknya, dan itu tidak mau bergabung dengan obyek dari konsentrasi-melalui-perhatian-terhadap-nafas; ia berlari keluar jalur bagaikan sebuah kereta yang dipasangkan pada seekor sapi liar<sup>41</sup>. Sekarang, andaikata seorang penggembala [269] ingin menjinakkan anak sapi liar yang telah dipisahkan dari susu-induknya, ia harus menjauhkannya dari induknya dan mengikatnya dengan tali yang kuat pada sebuah tiang pancang yang ditanam di tanah; selanjutnya anak sapi tersebut mungkin pertama-tama akan memberontak ke segala arah, namun karena tidak dapat bebas, ia akan duduk atau terlentang di tempatnya, demikian juga, bila seorang bhikkhu ingin menjinakkan pikirannya sendiri yang mana telah begitu lama mengembara mengikuti obyek-obyek penglihatan, dsb., sebagai obyek bagi makanan dan minumannya, maka ia harus berusaha menjauhkannya dari obyek-obyek penglihatan, dsb., dan membawa pikirannya ke dalam hutan atau ke bawah pohon atau ke tempat yang sunyi dan mengikatnya pada titik pusat perhatian dari sentuhan masuk dan keluarnya nafas dengan tali yang disebut *sati* (kesadaran/perhatian-murni). Maka pikirannya mungkin akan meronta kesana-kemari bila ia tidak mendapatkan apa yang telah terbiasa ia dapatkan, tapi karena ia tidak lagi dapat memutuskan tali *sati* tersebut dan lari, ia akan duduk, terlentang, oleh obyek tersebut di bawah pengaruh dari konsentrasi akses dan konsentrasi tercerap. Oleh karena itu, Para Bijak Zaman Dulu mengatakan:

40. "Pertapa pertama" adalah Pemasuk-Arus (*Sotāpanna*), "pertapa kedua" adalah yang Kembali-Sekali-lagi (*Sakadāgāmi*), "pertapa ketiga" adalah yang Tidak-Kembali-Lagi (*Anāgāmi*), dan "pertapa keempat" adalah Arahat' (MA.ii,4).

41. 'Kūṭa —liar: Kamus P.T.S. memberikan referensi sebagai 'tidak berguna', yang kehilangan nilai. Bandingkan dengan MA.ii,82; iv,198.

154. 'Sama seperti seseorang yang menginjakkan anak sapi yang diikatkan pada tiang pancang di tanah, demikian pula di sini, 'Ia harus mengikat pikirannya sendiri dengan sati secara mantap pada obyek'.

Inilah penjelasan bagaimana suatu tempat yang sesuai untuk pengembangan [konsentrasi]. Oleh karena itu disebutkan di atas: 'Ini menunjukkan bahwa ia telah menemukan tempat yang sesuai untuk mengembangkan konsentrasi melalui perhatian terhadap nafas'.

155. Atau dengan kata lain, perhatian terhadap nafas ini sebagai subyek meditasi —yang terpenting di antara berbagai subyek meditasi dari semua Buddha, [beberapa] Pacceka Buddha dan [beberapa] murid para Buddha, sebagai dasar untuk mencapai keadaan yang istimewa dan kediaman dalam kebahagiaan di sini dan sekarang— adalah tidak mudah untuk dikembangkan tanpa menjauhi tetangga-tetangga 'pedesaan' yang menggemakan suara-suara wanita, laki-laki, gajah, kuda, dsb., kebisingan yang merupakan duri (penghalang) bagi jhana (lihat A.v,135); sebaliknya apabila berada di dalam hutan yang jauh dari pedesaan, seorang meditator dapat dengan mudah dikembangkan dengan terang subyek meditasi ini dan mencapai jhana keempat di dalam perhatian terhadap nafas; dan kemudian, dengan mencapai jhana yang sama tersebut sebagai dasar untuk memahami bentuk-bentuk perpaduan (*saikhāra*) [dengan pandangan-terang] (Bab XX, butir 2 dst.), ia dapat mencapai tingkat Arahat, buah yang tertinggi. Itulah sebabnya mengapa Sang Buddha berkata 'pergilah ke hutan', dsb., dalam menunjukkan tempat yang ideal dan bermanfaat.

156. Sang Buddha adalah seperti seorang guru ahli seni tentang lokasi bangunan (lihat D.i.9,12;ii,87). [270] Seorang guru ahli seni tentang lokasi bangunan, akan mensurvey lokasi yang diusulkan untuk membangun sebuah kota, maka ia benar-benar akan memeriksanya, dan kemudian memberikan petunjuknya, 'Bangunlah kota di sini', dan ketika kota tersebut telah selesai dibangun dengan selamat, ia menerima penghormatan yang besar dari keluarga kerajaan, begitu pula, Sang Buddha memeriksa dengan teliti suatu tempat yang cocok bagi para meditator, dan Beliau mengarahkan begini, 'Curahkan perhatianmu kepada subyek meditasi tersebut di sini', dan kemudian, ketika si meditator telah mencurahkan perhatiannya pada subyek

meditasi tersebut dan telah mencapai tingkat Arahat, ia mengatakan 'Sang Tathagata benar-benar tercerahkan sepenuhnya', dan Sang Buddha menerima penghormatan yang besar.

157. Bhikkhu ini dapat diumpamakan sebagai seekor macan tutul. Karena sama seperti seekor raja macan tutul yang perkasa mengintai di padang rumput atau di hutan rimba atau di pegunungan batu karang dan menerkam hewan-hewan liar —kerbau liar, sapi liar, babi hutan, dsb., demikian pula, sang bhikkhu yang melatih dirinya pada subyek meditasi tersebut di hutan, dsb., haruslah dimengerti sebagai meraih secara berturut-turut sang jalan dari Sotapanna, Sakadagami, Anagami, dan Arahat; dan dengan pahalanya juga. Oleh karena itu Para Bijak Zaman Dahulu mengatakan:

'Bagaikan macan tutul yang mengintai [di dalam hutan] yang memburu mangsanya  
'Begitu pula yang dilakukan oleh putra para Buddha, yang mempunyai bakat dalam pandangan-terang,  
'Dengan pengasingan dirinya ke dalam hutan berhasil meraih buah yang tertinggi dari semuanya' (Miln.369).

Jadi Sang Buddha mengatakan 'pergilah ke dalam hutan', dsb., untuk menunjukkan hutan sebagai tempat yang memungkinkan untuk mempercepat tercapainya kemajuannya.

158. Dalam hal ini, *pergi ke dalam hutan* adalah dimaksudkan pergi ke segala jenis hutan mana saja yang dapat memberikan kebahagiaan dari penyepian dari sekian jenis hutan yang telah disebutkan di atas. 'Dengan keluar dari pos perbatasan desa/kota, semua itu dapat disebut sebagai hutan' (Ps.i,176; Vbh.251), dan 'Sebuah kediaman hutan adalah berjarak sejauh 500 panjang-busur' (Vin.iv,183). *Pergi ke bawah pohon* : pergi ke sekitar sebuah pohon. "Ke tempat yang sepi": pergi ke ruang yang kosong/sunyi dan terpencil. Dan di sini ia dapat dikatakan telah ke 'tempat yang sepi' apabila ia telah pergi ke salah satu dari 7 macam tempat kediaman (tempat istirahat).<sup>42</sup> [271]
159. Setelah ditunjukkan demikian tempat yang cocok untuk 3 musim,

---

42. Sembilan jenis tempat-kediaman (tempat istirahat) adalah hutan dan bawah-pohon yang telah disebutkan di depan, kemudian sebuah batu karang, celah bukit, goa dalam gunung, tanah pekuburan, kelebatan rimba, ruang terbuka, tumpukan jerami (M.i,181).



cocok untuk menghibur hati dan watak<sup>43</sup>, dan menguntungkan bagi pengembangan perhatian terhadap nafas, ia lalu dikatakan *duduk*, dsb., menandakan sikap badan yang nyaman dan tidak condong pada kemalasan ataupun kegelisahan. Kemudian ia dikatakan *Setelah melipat kakinya menyilang*, dsb., adalah untuk menunjukkan kemantapan dalam posisi duduk, mudah untuk menarik dan menghembuskan nafas, dan sebagai alat untuk mengamati obyek.

160. Dalam hal ini, *kaki menyilang* adalah dimaksudkan posisi duduk dengan paha terkunci sepenuhnya. *Melipat* : berarti telah terkunci. *Menegakkan badannya*: berarti telah menempatkan bagian atas dari badan secara tegak, dengan ke-18 tulang belakang tersusun rata pada setiap ujungnya. Karena bilamana ia duduk pada posisi seperti ini, maka kulitnya, dagingnya, dan urat-uratnya tidak terpilin, sehingga perasaan-perasaan yang akan muncul dari saat ke saat jika mereka terpilin, tidak akan muncul. Dengan demikian, pikirannya akan menjadi terpusat, dan subyek meditasinya mulai berkembang dan maju, dan tidak akan gagal.
161. *Membangun perhatian (sati) di hadapannya (parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā)*= menempatkan (*thapayitvā*) perhatian (*satim*) berhadapan dengan subyek meditasi (*kammaṭṭhānābhimukhaṃ*). Atau dengan kata lain, artinya dapat dibicarakan pula di sini menurut penjelasan yang diberikan di dalam Patisambhida, yaitu sebagai berikut: *Pari* mempunyai pengertian sebagai mengontrol (*pariggaha*), *mukhaṃ* (lit. mulut) mempunyai pengertian sebagai tempat-keluar (*niyyāna*), *sati* mempunyai pengertian pemantapan (*upaṭṭhāna*); itulah sebabnya dikatakan *parimukhaṃ satim* (perhatian-murni sebagai jalan-keluar yang terkontrol) (Ps.i,176). Secara singkat, artinya adalah: Membuat sati sebagai jalan-keluar [dari lawannya, yaitu kealpaan] yang terkontrol.<sup>44</sup>

43. 'Pada musim panas, hutan adalah yang baik/sesuai, pada musim dingin, bawah-pohon; pada musim hujan, ruang kosong. Bagi orang yang bersifat humoris dan tenang, tenang dengan alamiah, hutan adalah yang baik/sesuai; bagi orang yang bersifat humoris tapi pemarah, bawah-pohon yang sesuai; bagi orang yang bersifat humoris yang angin-anginan, ruang kosong yang sesuai. Bagi orang yang berwatak bodoh, hutan adalah yang baik/sesuai; bagi orang yang berwatak benci, bawah-pohon yang sesuai; bagi orang yang berwatak tamak, ruang kosong yang sesuai' (Pm.258).

44. Penjelasan tambahannya adalah dari Pm. 258.

162. *Dengan sadar ia menarik nafas, dengan sadar ia mengeluarkan nafas* : setelah duduk seperti yang dianjurkan, setelah membangun kesadarannya sedemikian rupa, seorang bhikkhu tidak mengendorkan satinya, selalu dengan penuh sadar ia menarik nafas, dengan sadar ia menghembuskan nafas; ia adalah pekerja yang penuh perhatian/sati, itulah maksudnya.

[Lanjutan Penjelasan Kata-kata —Kelompok-empat Pertama]

163. (1) Sekarang *menarik nafas panjang*, dst., disebutkan untuk menunjukkan cara yang berbeda bahwa ia adalah seorang pekerja yang penuh perhatian/sati. Karena di dalam Patisambhida, di dalam penjelasan yang terperinci pada anak kalimat 'Dengan sadar ia menarik nafas, dengan sadar ia menghembuskan nafas', ini dikatakan: 'Ia adalah seorang pekerja yang penuh sati di dalam 32 hal yaitu: (1) Ketika ia tahu pikirannya bersatu dan tidak terpecah saat ia menarik nafas panjang, satinya menjadi mantap padanya; dengan memiliki perhatian (*sati*) dan pengetahuan (*ñāṇa*) tersebut ia disebut sebagai seorang (pekerja) yang penuh sati. (2) Ketika ia tahu pikirannya bersatu dan tidak terpecah saat ia menghembuskan nafas panjang... (31)... saat menarik nafas dengan merenungkan pelepasan... (32) Ketika ia tahu pikirannya bersatu dan tidak terpecah saat ia menghembuskan nafas dan merenungkan pelepasan, satinya menjadi mantap padanya; dengan memiliki sati dan *ñāṇa* tersebut ia disebut sebagai seorang (pekerja) yang penuh sati' (Ps.i,176).

164. Dalam hal ini, *menarik nafas panjang (assasanto)* adalah menghasilkan jarak yang panjang dalam bernafas. [272] '*Assāsa* adalah angin yang berhembus keluar; *passasa* adalah angin yang terhirup masuk', ini disebutkan di dalam penjelasan Vinaya. Tetapi di dalam Penjelasan Sutta ia dijelaskan dengan pengertian atau cara yang berlawanan. Dalam hal ini, ketika seorang bayi lahir dari kandungan ibunya, pertama angin dari dalam berhembus keluar dan akibatnya angin dari luar masuk ke dalam dengan debu-debu yang halus, menerpa langit-langit mulut dan lenyap [bersamaan dengan bersin sang bayi]. Pertama, inilah bagaimana *assāsa* dan *passāsa* semestinya dipahami.

165. Namun panjang atau pendeknya nafas haruslah dipahami sebagai perpanjangan (*addhāna*). Misalnya bagaikan air atau pasir yang menutupi suatu jarak pada ruang terbuka disebut dengan 'panjangnya

air', 'luasnya pasir', 'pendeknya air', 'sedikitnya pasir', begitu pula pada kasus tubuh gajah dan tubuh ular menarik nafas dan menghembuskan nafas dianggap sebagai partikel-partikel<sup>45</sup> yang dengan perlahan-lahan mengisi/memenuhi jarak yang panjang, dengan kata lain, diri mereka, dan perlahan-lahan keluar lagi. Itulah sebabnya mereka disebut 'panjang'. Mereka dengan cepat mengisi jarak yang pendek, dengan kata lain, misalnya pada anjing, kelinci, dsb., dan dengan cepat keluar lagi. Itulah sebabnya mereka disebut 'pendek'.

166. Dan pada kasus manusia ada yang menarik nafas dan menghembuskan nafas panjang, diukur dengan waktu seperti yang dilakukan oleh gajah, ular, dsb., sementara ada yang menarik nafas dan menghembuskan nafas pendek seperti yang dilakukan oleh anjing, kelinci, dan sebagainya. Oleh karena itu untuk hal ini, nafas yang mengalir lebih lama waktunya ketika masuk dan keluar haruslah dimengerti sebagai panjang dalam waktu; dan nafas yang mengalir lebih pendek waktunya ketika masuk dan keluar, disebut pendek dalam waktu.
167. Sekarang bhikkhu ini tahu 'Saya menarik nafas, saya menghembuskan nafas, panjang' sementara menarik nafas dan menghembuskan nafas panjang dalam 9 cara. Dan pengembangan dari Dasar-dasar Kesadaran yang berhubungan dengan Perenungan terhadap Badan-jasmani haruslah dimengerti untuk disempurnakan di dalam satu aspek pada diri orang yang mengetahui hal tersebut, sesuai dengan yang dikatakan di dalam Patisambhida:
168. 'Bagaimanakah saat menarik nafas panjang, ia mengetahui : "Saya menarik nafas panjang", saat menghembuskan nafas panjang, ia mengetahui: "Saya menghembuskan nafas panjang?" (1) Ia menarik nafas panjang dihitung sebagai suatu perpanjangan waktu. (2) Ia menghembuskan nafas panjang dihitung sebagai suatu perpanjangan waktu. (3) Ia menarik nafas dan menghembuskan nafas panjang dihitung sebagai suatu perpanjangan waktu. Ketika ia menarik nafas dan menghembuskan nafas panjang dihitung sebagai perpanjangan

45. "*Dianggap sebagai partikel-partikel*": sebagai suatu jumlah dari kelompok-kelompok (*kalapa*)' (Pm.259). Konsepsi mengenai terjadinya nafas adalah didasarkan pada teori pergerakan sebagai 'kemunculan yang berturut-turut di dalam lokasi/tempat yang berdekatan (*desantaruppatti*)', lihat catatan kaki nomor 54 di bawah. Untuk 'kelompok-kelompok' lihat Bab XX, butir 2 dst.

waktu, maka timbul padanya gairah (*chanda*)<sup>46</sup>. (4) Dengan gairah ia menarik nafas panjang yang lebih halus daripada sebelumnya dihitung sebagai perpanjangan waktu. (5) Dengan gairah ia menghembuskan nafas panjang yang lebih halus daripada sebelumnya dihitung sebagai perpanjangan waktu. (6) Dengan gairah ia menarik nafas dan menghembuskan nafas panjang yang lebih halus daripada sebelumnya dihitung sebagai perpanjangan waktu. Karena dengan gairah ia menarik dan menghembuskan nafas panjang yang lebih halus daripada sebelumnya dihitung sebagai perpanjangan waktu, maka kegembiraan (*pāmuja*) timbul. [273] (7) Dengan gembira ia menarik nafas panjang yang lebih halus daripada sebelumnya dihitung sebagai perpanjangan waktu. (8) Dengan gembira ia menghembuskan nafas panjang yang lebih halus daripada sebelumnya dihitung sebagai perpanjangan waktu. (9) Dengan gembira ia menarik nafas dan menghembuskan nafas panjang yang lebih halus daripada sebelumnya dihitung sebagai perpanjangan waktu. Karena dengan gembira ia menarik nafas dan menghembuskan nafas panjang yang lebih halus daripada sebelumnya dihitung sebagai perpanjangan waktu, maka pikirannya beralih dari panjangnya nafas masuk dan keluar menjadi keseimbangan (*upekkhā*) yang mantap.

46. “*Gairah (chanda) timbul*”: gairah ekstra, yang menguntungkan dan memiliki ciri-ciri keinginan untuk berbuat, muncul karena kepuasan diperoleh ketika meditasinya telah memberikan kemajuan yang pesat. “*Lebih halus daripada yang sebelumnya*”: yaitu gairah (yang disebutkan di atas) muncul lebih halus daripada yang sebelumnya, karena nafas menjadi lebih halus disebabkan pengaruh meditasi dalam menenangkan ketegangan dan gangguan jasmani. “*Kegembiraan (pāmuja) muncul*”: kegiuran (*pīti*) yang menyegarkan muncul, yang dikelompokkan sebagai kegiuran yang ‘kecil’, dsb., yang merupakan rasa gembira yang menyertai kesadaran yang terisi dengan meditasi dan kenyataannya bahwa rasa damai terhadap obyek bertambah dengan semakin halusnyanya nafas dan kenyataannya bahwa subyek meditasi menjaga latihan tersebut. “*Pikiran beralih*”: yaitu pikiran beralih dari nafas, yang telah mencapai titik pada mana perwujudan mereka butuh pengamatan (lihat butir 177) dikarenakan bertambah halusnyanya mereka secara bertahap. Tetapi beberapa orang mengatakan (lihat PsA, edisi Sinhala, halaman 351) “Itu adalah ketika nafas-masuk dan nafas-keluar telah mencapai keadaan yang lebih halus karena pengaruh meditasi dan patibhaga-nimitta; karena ketika itu telah terjadi, pikiran beralih dari nafas yang normal”. “*Keseimbangan (upekkhā) menjadi mantap*”: ketika konsentrasi, yang dikelompokkan dalam konsentrasi-akses dan konsentrasi-penyerapan, telah muncul dalam patibhaga-nimitta, maka, tidak perlu tertarik lebih jauh untuk mencapai jhana, mengamati (keseimbangan) yang terjadi, yang merupakan kenetralan khusus’ (Pm.260).

Nafas-masuk dan nafas-keluar yang panjang di dalam 9 cara ini adalah badan-jasmani. Pemantapannya (dasar) <sup>47</sup> adalah perhatian (*sati*). Perenungannya adalah pengetahuan (*nāṇa*). Badan-jasmani adalah tempat pemantapan (dasar), tetapi ia bukanlah sati. Sati adalah keduanya yaitu pemantapan (dasar) dan sati. Melalui sati dan pengetahuan tersebut ia merenungkan badan-jasmani itu. Itulah sebabnya dikatakan “Pengembangan dasar-dasar (pemantapan) dari sati yang terkandung di dalam perenungan terhadap badan-jasmani sebagai suatu badan-jasmani” (lihat D.ii,290). (Ps.i,177).

47. “*Dalam 9 cara ini*”, yang terjadi dalam 9 cara yang telah dijelaskan. “*Nafas-masuk dan nafas-keluar panjang... adalah jasmani*”: nafas-masuk dan nafas-keluar, yang muncul sebagai partikel sekalipun mereka mempunyai aspek panjang, meliputi sebuah “jasmani” dalam pengertian suatu kumpulan (massa). Di sini tanda/nimitta yang muncul sebagai penunjang nafas juga disebut sebagai “nafas-masuk dan nafas-keluar” (bandingkan dengan misalnya butir 40 akhir). “*Pengembangan (dasar) adalah sati/perhatian-murni*”: sati disebut sebagai “dasar pengembangan (*upaṭṭhāna*)” karena ia mendekati (*upagantvā*) obyek dan tinggal di sana (*tiṭṭhati*). “*Perenungan adalah pengetahuan*”: perenungan terhadap tanda/nimitta melalui ketenangan, dan perenungan terhadap jasmani-dan-batin dengan mengenalinya melalui pandangan-terang terhadap nafas-masuk dan nafas-keluar dan jasmani yang merupakan penopangnya, sebagai materi (*rūpa*), kesadaran (*citta*), dan bentuk-bentuk batin (*cetasika*) sebagai batiniah, adalah pengetahuan, dengan kata lain, kewaspadaan terhadap apa yang ada/terjadi. “*Badan-jasmani adalah dasar pengembangan*”: badan-jasmani, dan perhatian yang ditujukan ke sana dengan menjadikannya sebagai obyeknya dan tetap tinggal di sana, itulah yang disebut “pengembangan”. Dan kata-kata “badan-jasmani adalah pengembangan” memasukkan pula unsur jasmani yang lainnya karena perenungan dengan pandangan-terang yang disebut di atas dibutuhkan pula di sini. “*Tetapi itu bukanlah sati*”: jasmani tidak disebut sebagai sati [sekalipun ia disebut sebagai “pengembangan”]. “*Sati adalah dasar pengembangan dan juga sati itu sendiri*”, karena keduanya dalam pengertian mengingat (*sarāṇa*) dan mengembangkan (*upatiṭṭhana*). “*Melalui sati itu*”: yaitu melalui sati yang telah disebutkan tadi. “*Dan pengetahuan itu*”: dan pengetahuan yang telah disebutkan. “*Badan-jasmani itu*”: yaitu jasmani nafas masuk-dan-nafas keluar dan unsur materi jasmani yang merupakan penunjangnya. “*Ia merenungkan (anupassati)*”: ia terus melihat dengan berulang-ulang (*anu anu passati*) dengan pengetahuan jhana dan dengan pengetahuan pandangan-terang. “*Itulah sebabnya mengapa ‘Pengembangan dasar-dasar kesadaran/sati termasuk di dalam perenungan terhadap jasmani sebagai jasmani’*”: berkenaan dengan perenungan tersebut, ini dikatakan sebagai pengembangan dasar-dasar kesadaran/sati yang termasuk di dalam perenungan terhadap jasmani sebagai jasmani, seperti yang sudah disebutkan. Yang dimaksud adalah: perenungan terhadap tubuh melalui nafas-masuk dan nafas-keluar seperti yang telah disebutkan dan terhadap badan jasmani sebagai materi penunjangnya bukanlah perenungan terhadap kekekalan, dsb., di dalam sebuah badan-jasmani yang hakikat alamiahnya tidak kekal, dsb., —seperti pada perenungan terhadap fatamorgana yang tidak ada air sebagai ada air— tetapi seharusnya perenungan terhadap hakikatnya yang tidak-kekal, menyakitkan, tidak mempunyai inti, dan menjijikkan, sebagaimana mereka adanya, atau sebagai ganti pilihan, perhatian terhadap tubuh sematamata, tidak merenungkannya sebagai mengandung sesuatu yang bisa dipandang sebagai ‘aku’ atau ‘kepunyaanku’ atau ‘wanita’ atau ‘pria’. Semua ini merupakan “perenungan terhadap jasmani”. Sati yang bergabung dengan perenungan terhadap jasmani, dimana sati itu sendiri

169. (ii) Metode penjelasan yang sama diterapkan juga pada kasus nafas pendek. Namun ada hal-hal yang berbeda. Sementara pada kasus di atas dikatakan 'nafas-masuk panjang dihitung sebagai perpanjangan waktu', di sini 'nafas-masuk pendek dihitung sebagai pemendekan waktu' (Ps.i.182). Jadi ia harus diuraikan sebagai 'pendek' sejauh mana anak kalimatnya 'Itulah sebabnya dikatakan "Pengembangan dari dasar-dasar (pemantapan) sati yang terdapat di dalam perenungan terhadap badan-jasmani sebagai suatu badan-jasmani"' (Ps.i,183).
170. Jadi haruslah dipahami bahwa ketika seorang bhikkhu mengetahui nafas-masuk dan nafas-keluar di dalam 9 cara ini sebagai 'perpanjangan waktu' dan sebagai 'pemendekan waktu' dimana 'menarik nafas panjang, ia tahu "*saya menarik nafas panjang*";... menghembuskan nafas pendek, ia tahu "*saya menghembuskan nafas pendek*"' begitu ia disebutkan. Dan ketika ia mengetahui hal tersebut,
- 'Jenis yang panjang dan begitu pula yang pendek,  
'Nafas-masuk maupun nafas-keluar,  
'Kemudian terjadilah keempat hal tersebut  
'pada ujung hidung seorang bhikkhu di sini'.
171. (iii) Ia berlatih begini 'Saya akan menarik nafas... saya akan menghembuskan nafas sambil merasakan seluruh tubuh': ia berlatih begini 'Saya akan menarik nafas dengan mengetahui, dengan jelas, pada awal, pada pertengahan dan pada pengakhiran<sup>48</sup> dari keseluruhan nafas yang masuk ke badan. Saya akan menghembuskan nafas dengan mengetahui, dengan jelas, pada awal, pada pertengahan dan pada pengakhiran dari keseluruhan nafas yang terhembus dari badan, begitulah ia berlatih. Dengan mengetahui, dengan jelas, dengan cara ini ia menghembuskan dan menarik nafas dengan sati yang bergabung nana/pengetahuan. Itulah sebabnya ia disebut 'Ia

---

merupakan pengembangan, adalah "pengembangan". Peningkatan dari pengembangan itu adalah "pengembangan dasar-dasar kesadaran/sati yang termasuk dalam perenungan terhadap jasmani" (Pm.261).

Kata '*Satipaṭṭhāna*' disebutkan dalam Patisambhida, berasal dari kata *Sati* (kesadaran/perhatian-murni) dan *upaṭṭhāna* (pengembangan —Ps.i,182), tetapi dalam kitab-kitab penjelasan, disebutkan sebagai *sati* dan *paṭṭhāna* (dasar) —(MA.i,237-8). Di dalam sutta ke-118 dari Majjhimanikāya, kelompok-empat yang pertama disebut sebagai pengembangan dasar-dasar sati yang pertama, atau perenungan terhadap jasmani (M.Sutta 10; D.Sutta 22). Naskah Patisambhida yang dikutip menunjukkan hal ini.

48. Permulaan, pertengahan, dan pengakhirannya diuraikan pada butir 197, dan cara mereka harus diperlakukan adalah diberikan pada butir 199-201. Artinya bahwa meditator harus

berlatih begini “Saya akan menarik nafas... akan menghembuskan nafas...””.

172. Bagi bhikkhu tertentu, awal dari nafas-masuk atau nafas-keluar, menyebar menjadi bagian-bagian [yaitu berkenaan dengan kemunculan yang berturut-turut (lihat catatan 45)] adalah terang / jelas, namun tidak pada pertengahan atau pada pengakhirannya; ia hanya mampu mengamati pada awalnya dan mengalami kesulitan pada pertengahan dan pada pengakhirannya. Bagi yang lainnya, pada pertengahanlah yang jelas, tidak pada awal atau pada akhirnya; ia hanya mampu mengamati pertengahannya dan mendapat kesulitan pada awal dan pada akhirnya. Bagi yang lainnya, pengakhirannya yang terang/jelas, tidak pada awal dan pertengahannya; ia hanya mampu mengamati pengakhirannya [274] dan mengalami kesulitan dengan bagian awal dan bagian pertengahannya. Sedangkan pada yang lainnya, keseluruhan bagian tampak jelas: ia dapat mengamati keseluruhannya dan tidak mendapat kesulitan pada semuanya. Ditunjukkan bahwa seseorang haruslah seperti bhikkhu yang disebut terakhir, ia berkata ‘Ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas... akan menghembuskan nafas dengan merasakan seluruh badan-jasmani””.
173. Dalam hal ini, *ia berlatih* : berarti ia berjuang, ia berusaha keras dalam cara ini. Atau juga merupakan pengendalian diri dengan menganggap bahwa ini adalah latihan sila yang lebih tinggi, kesadaran (*citta*)-nya dilatih di dalam kesadaran yang lebih tinggi, dan pengertiannya dilatih di dalam pengertian yang lebih tinggi (lihat Ps.i,184). Maka ia berlatih, dengan mengulang, mengembangkan, berlatih dengan terus-menerus, ketiga jenis latihan ini pada obyek tersebut, dengan memakai sati tersebut, dengan memakai perhatian tersebut. Demikianlah artinya di sini.
174. Dalam hal ini, pada bagian pertama dari sistem (nomor (i) dan (ii)<sup>49</sup> ia seharusnya hanya menarik dan menghembuskan nafas dan tidak melakukan hal-hal yang lainnya, dan sesudah itu ia harus hanya

---

mengetahui apa mereka itu dan waspada terhadap mereka tanpa membiarkan satinya pergi dari ujung-hidung, mengikuti nafas yang masuk ke badan serta keluar dari badan, dan berspekulasi tentang mereka.

49. “*Pada bagian pertama dari sistem*”: yaitu pada bagian pertama dari sistem pengembangan; pada dua dasar yang pertama, itulah yang dimaksud. Tentu saja, munculnya pengetahuan haruslah diakui mengambil tempat di sini juga karena hadirnya kesadaran terhadap panjang dan pendeknya nafas ketika mereka benar-benar ada (ketika mereka

mengerahkan dirinya pada timbulnya pengetahuan dan sebagainya. Maka dari itu, digunakan di sini kalimat ‘Ia tahu “saya menarik nafas”... ia tahu “saya menghembuskan nafas”. Namun selanjutnya pola kalimat ‘akan’ yang dimulai dengan “‘Saya akan menarik nafas dengan merasakan seluruh tubuh” haruslah dimengerti untuk memperlihatkan bahwa aspek dari timbulnya pengetahuan, dan lain-lain, sudah dilaksanakan mulai sejak itu.

175. (iv) Ia berlatih begini ‘*Saya akan menarik nafas... akan menghembuskan nafas dengan menenangkan gerak-gerik jasmani*’; berarti ia berlatih sebagai berikut, saya akan menarik nafas, menghembuskan nafas dengan menenangkan, sepenuhnya menenangkan, menghentikan, mengheninngkan, gerak-gerik jasmani yang kasar.<sup>50</sup>
176. Dan di sini, baik keadaan (nafas) yang kasar dan yang halus dan juga [perkembangan dari] ketenangan haruslah dipahami. Karena sebelumnya, pada saat dimana bhikkhu tersebut belum dapat melihat dengan terang [subjek meditasi], jasmani dan batinnya masih terganggu, sehingga mereka kasar. Dan bilamana kekasaran dari jasmani dan batin masih belum dapat diredakan, maka nafas-masuk dan nafas-keluar juga menjadi kasar. Mereka menjadi makin kuat; lubang hidungnya menjadi tidak mencukupi, dan ia harus bernafas melalui mulut. Tetapi mereka menjadi tenang dan halus bilamana jasmani dan batinnya telah bisa diamati. Bilamana mereka telah halus maka nafas-masuk dan nafas-keluar menjadi halus, sehingga ia harus memperhatikan apakah nafasnya ada atau tidak.
177. Seumpama seseorang yang berhenti sehabis berlari, atau sehabis turun bukit, atau sehabis meletakkan beban berat dari kepalanya, maka nafas-masuk dan nafas-keluarnya menjadi kasar, lubang hidungnya

---

benar-benar terjadi); dan ini tidak sulit dilakukan; sebab ini semata-mata hanya memperhatikan mereka ketika mereka terjadi. Itulah sebabnya ia disebutkan terjadi pada saat yang sekarang. Tetapi yang berikutnya adalah sesulit orang berjalan di tepi jurang terjat; karena itu dipakai bentuk waktu-yang-akan-datang untuk menjelaskan tahap-tahap yang berikutnya dengan maksud untuk menunjukkan perlunya usaha yang luar biasa terlebih dahulu’ (Pm. 263).

50. “‘*Gerak-gerik jasmani*’”: yaitu nafas-masuk dan nafas-keluar (lihat M.i,301). Karena meskipun ia merupakan kesadaran-mula-mula (cittasamuthana), namun ia disebut “gerak-gerik jasmani” karena eksistensinya diikat oleh jasmani yang lahir dari karma, dan ia dibentuk olehnya sebagai alat’ (Pm.263).



menjadi tidak cukup, dan ia harus bernafas melalui mulut. Namun ketika ia telah beristirahat dan telah mandi dan minum [275] dan menaruh kain basah di dadanya, dan berbaring di tempat teduh, maka nafas-masuk dan nafas-keluarnya akhirnya menjadi begitu halus sampai ia harus meneliti apakah nafasnya ada atau tidak; begitu pula dengan yang di atas, pada saat bhikkhu tersebut belum melihat dengan terang,... ia harus meneliti apakah nafasnya ada atau tidak.

178. Mengapa demikian? Karena sebelumnya, pada saat ia masih belum dapat melihat dengan terang, ia belum peduli, tidak ada reaksi, tidak ada perhatian, tidak ada pengulangan, terhadap pengaruh bahwa 'Saya [makin lama makin] menenangkan setiap gerak-gerak jasmani yang kasar'. Namun apabila ia telah melihat dengan terang, maka di sana ada. Jadi gerak-gerak jasmani pada saat ia dapat melihat dengan terang, menjadi halus dibandingkan pada saat ia belum dapat melihat. Oleh karena itu, Para Bijak Zaman Dahulu berkata:

'Batin dan jasmani terganggu, maka kekasaran muncul;  
'Namun ketika jasmani tidak terganggu, maka kelembutan yang muncul'.

179. Di dalam melihat [subyek meditasi gerak-gerak jasmani] adalah kasar, dan ia adalah halus [dibandingkan] di dalam akses jhana-pertama; juga ia adalah kasar di situ dan halus [dibandingkan] di dalam jhana pertama; di dalam jhana pertama dan akses jhana-kedua ia adalah kasar, dan di dalam jhana kedua ia adalah halus; di dalam jhana kedua dan akses jhana-ketiga ia kasar, dan di dalam jhana ketiga ia halus; di dalam jhana ketiga dan akses jhana keempat ia kasar, dan di dalam jhana keempat ia begitu halus yang dapat mencapai penghentian. Ini adalah pendapat dari para Penguncar Digha dan Samyutta. Tetapi penguncar Majjhima menyebutkan bahwa ia lebih halus di dalam setiap akses daripada di dalam jhana di bawahnya juga dengan cara ini: Di dalam jhana pertama ia kasar, dan di dalam akses jhana kedua ia halus [dibandingkan, dst.]. Akan tetapi semua berpendapat bahwa gerak-gerak jasmani yang terjadi/timbul sebelum saat melihat tersebut menjadi tenang pada saat melihat, dan gerak-gerak jasmani terjadi/timbul pada saat melihat menjadi tenang di dalam akses jhana kesatu dan gerak-gerak jasmani timbul di dalam akses jhana ke-4 menjadi tenang di dalam jhana ke-4. Inilah metode penjelasan dalam hal ketenangan.

180. Tetapi dalam hal pandangan-terang, gerak-gerak jasmani muncul kasar pada saat tidak-melihat, dan pada saat melihat elemen-elemen utamanya [dalam perbandingan] adalah halus, itu juga adalah kasar, dan dalam melihat materi bentukannya halus; itu juga kasar, dan dalam melihat yang bukan-materi adalah halus; itu juga kasar, dan dalam melihat materi dan bukan-materi adalah halus; itu juga kasar, dan di dalam melihat kondisi-kondisi adalah lembut; itu juga kasar, dan di dalam melihat batin-jasmani beserta kondisi-kondisinya adalah halus; itu juga kasar, dan di dalam pandangan-terang yang memiliki sifat-sifat [tidak-kekal, dsb.] sebagai obyeknya adalah halus; itu juga kasar dalam pandangan-terang yang lemah, sedangkan dalam pandangan-terang yang kuat ia halus.

Dalam hal ini tindakan untuk menenangkan haruslah dimengerti sebagai [ketenangan relatif] yang berikutnya dibandingkan dengan yang sebelumnya. Demikianlah seharusnya dipahami keadaan yang kasar dan yang halus, dan [peningkatan] proses menenangkan di sini. [276]

181. Tetapi pengertiannya di sini diberikan di dalam Patisambhida bersama dengan keberatan-keberatan dan penjelasan-penjelasan sebagai berikut:

‘Bagaimanakah cara berlatih “Saya akan menarik nafas... akan menghembuskan nafas dengan menenangkan gerak-gerak jasmani? Apakah yang dimaksud dengan gerak-gerak jasmani? Nafas-masuk yang panjang... nafas-keluar yang panjang [dengan merasakan seluruh badan-jasmani] adalah kepunyaan dari jasmani; hal-hal ini yang dibatasi dalam jasmani adalah gerak-gerak jasmani; ia berlatih dalam menenangkan, menghentikan, mengheningkan, gerak-gerak jasmani tersebut.

‘Apabila ada gerak-gerak jasmani dimana ia meregang ke belakang, ke samping di segala arah, ke depan, dan kegelisahan, kebimbangan, bergerak dan menggoyang-goyangkan badan, ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas dengan menenangkan gerak-gerak jasmani”, ia berlatih begini “Saya akan menghembuskan nafas dengan menenangkan gerak-gerak jasmani”. Bilamana gerak-gerak jasmani ini tidak lagi meregang ke belakang, ke samping di segala arah, dan ke depan, dan tidak lagi gelisah, bimbang, bergerak dan bergoyang seluruh badannya, tenang, lembut, ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas

dengan menenangkan gerak-gerak jasmani”, ia berlatih begini “Saya akan menghembuskan nafas dengan menenangkan gerak-gerak jasmani”.

182. [Keberatan:] maka kemudian ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas dengan menenangkan gerak-gerak jasmani”, ia berlatih begini “Saya akan menghembuskan nafas dengan menenangkan gerak-gerak jasmani”: dengan demikian, tidak ada lagi penghasilan kesadaran terhadap hembusan angin, dan tidak ada lagi penghasilan nafas-masuk dan nafas-keluar, dan tidak ada lagi penghasilan perhatian terhadap nafas, dan tidak ada lagi penghasilan konsentrasi melalui perhatian terhadap nafas, dan sebagai akibatnya seorang yang bijaksana tidak dapat masuk, tidak pula keluar dari pencapaian tersebut.
183. [Penjelasan:] Maka kemudian, ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas dengan menenangkan gerak-gerak jasmani, ia berlatih begini “Saya akan menghembuskan nafas dengan menenangkan gerak-gerak jasmani”: dengan demikian, terdapat penghasilan kesadaran terhadap hembusan angin dan ada penghasilan nafas-masuk dan nafas-keluar, dan ada penghasilan perhatian terhadap nafas, dan ada penghasilan konsentrasi melalui perhatian terhadap nafas, dan sebagai akibatnya seorang yang bijaksana dapat masuk dan keluar dari pencapaian tersebut.
184. ‘Seperti apa? Sama seperti sebuah gong yang dipukul. Pada awalnya bunyi yang kasar timbul dan kesadaran muncul karena tanda dari bunyi yang kasar tersebut dapat ditangkap dengan baik, diikuti dengan baik, diamati dengan baik; dan bilamana bunyi yang kasar telah lenyap, dan kemudian muncul bunyi yang lebih halus dan [kesadaran terhadapnya timbul] karena tanda dari bunyi yang halus tersebut dapat ditangkap dengan baik, diikuti dengan baik, diamati dengan baik; dan bilamana bunyi yang halus tersebut telah lenyap, maka [277] kemudian kesadaran timbul karena ia memiliki tanda dari bunyi yang halus tersebut sebagai obyeknya<sup>51</sup>, —demikian pula, pada mulanya nafas-masuk dan nafas-keluar yang kasar timbul dan [kesadaran tidak menjadi kacau] karena tanda dari nafas-masuk dan nafas-keluar yang kasar dapat ditangkap dengan baik, dapat diikuti dengan baik, dapat

---

51. ‘Bunyi yang halus itu sendiri sebagai tanda/nimitta adalah “nimitta dari bunyi yang halus”: ia memiliki itu sebagai obyeknya. Apakah artinya? Tentu saja, bunyi-bunyi yang halus tersebut kemudian lenyap; tetapi nimitta dari bunyi-bunyi tersebut telah dipahami dengan baik dan dengan demikian kesadaran muncul dengan nimitta dari bunyi-bunyi yang

diamati dengan baik; dan bilamana nafas-masuk dan nafas-keluar yang kasar telah lenyap, maka kemudian nafas-masuk dan nafas-keluar yang halus timbul dan [kesadaran tidak menjadi kacau] karena tanda dari nafas-masuk dan nafas-keluar yang halus telah dapat ditangkap dengan baik, diikuti dengan baik, diamati dengan baik; dan bilamana nafas-masuk dan nafas-keluar yang halus telah lenyap, maka kemudian kesadaran tidak menjadi kacau karena ia telah memiliki tanda dari nafas-masuk dan nafas-keluar yang halus sebagai obyeknya.

Sebagai akibatnya, timbullah kesadaran terhadap hembusan angin yang dihasilkan dari nafas-masuk dan nafas-keluar, dan timbullah perhatian terhadap nafas, dan timbullah konsentrasi melalui perhatian terhadap nafas, dan sebagai akibatnya seorang yang bijaksana dapat masuk dan keluar dari pencapaian tersebut.

185. Nafas-masuk dan nafas-keluar yang menenangkan gerak-gerik jasmani adalah jasmani. Pemantapan (dasar) adalah perhatian-murni (*sati*). Perenungannya adalah pengetahuan (*nāṇa*). Jasmani adalah tempat pemantapan (dasar-dasar), tapi ia bukanlah sati. Sati adalah keduanya, baik tempat (dasar) maupun sati itu sendiri. Melalui sati dan pengetahuan itu ia merenungkan jasmani tersebut. Itulah sebabnya disebutkan 'Pengembangan dasar-dasar dari sati yang terdapat di dalam perenungan terhadap badan-jasmani sebagai badan-jasmani' (Ps.i,184-6).

Inilah penjelasan kata-kata yang bertalian di sini pada kelompok-empat pertama, yang berhubungan dengan perenungan terhadap badan-jasmani (*kāya*).

[Teknik Pengembangan]

186. Kelompok-empat pertama dinyatakan sebagai subyek meditasi untuk seorang pemula<sup>52</sup>; tetapi tiga dari kelompok-empat lainnya adalah [berturut-turut] dinyatakan sebagai perenungan terhadap perasaan (*vedana*), terhadap [gerak-gerik] kesadaran, dan terhadap bentuk-

---

makin halus sebagai obyeknya. Karena dari permulaannya ia dengan kesadaran yang tak kacau telah mengetahui dengan pasti nimitta dari setiap bunyi tersebut ketika ia lenyap, akhirnya kesadarannya muncul pada pengakhirannya dengan nimitta dari bunyi-bunyi yang teramat halus sebagai obyeknya' (Pm.266).

52. "Sebagai subyek meditasi bagi seorang pemula" dikatakan dengan merujuk kepada ketenangan (yaitu jhana); tetapi subyek meditasi pandangan-terang dipergunakan pada kelompok-empat yang lainnya juga' (Pm.266).

bentuk pikiran, bagi seseorang yang telah mencapai jhana pada kelompok-empat ini. Jadi bila seorang pemula ingin mengembangkan subyek meditasi ini, dan, melalui pandangan-terang yang didasari jhana ke-4 hasil dari latihan perhatian terhadap nafas, untuk mencapai tingkat Arahat bersama dengan pengetahuan membedakan, ia pertama-tama haruslah mengerjakan hal yang berhubungan dengan kesucian sila, dsb., yang telah dijelaskan, kemudian ia harus mempelajari subyek meditasi tersebut di dalam 5 tahap dari seorang guru dari macam-macamnya yang telah diuraikan.

187. Inilah 5 tingkat tersebut: belajar, bertanya, memantapkan, penyerapan, ciri-cirinya.

Dalam hal ini, *belajar* adalah belajar tentang subyek meditasi. *Bertanya* adalah bertanya tentang subyek meditasi. *Memantapkan* adalah memantapkan subyek meditasi tersebut. *Penyerapan* [278] adalah penyerapan terhadap subyek meditasi tersebut. *Ciri-ciri* adalah ciri-ciri dari subyek meditasi tersebut; yang dimaksud adalah bahwa ia mengetahui dengan pasti esensi-pribadi dari subyek meditasi, sebagai berikut 'Subyek meditasi ini memiliki ciri-ciri ini'.

188. Mempelajari subyek meditasi dalam 5 tahap dengan cara ini, ia tidak melelahkan dirinya dan tidak pula mengkhawatirkan gurunya.

Jadi setelah memberikan perhatian kepada subyek meditasi ini yang termasuk dalam perhatian terhadap nafas, ia dapat tinggal bersama gurunya atau di manapun pada tempat-tempat kediaman yang telah diuraikan, mempelajari subyek meditasi dalam 5 tahap tersebut, mendapatkan uraiannya sedikit pada satu saat dan menggunakan waktu yang lama untuk mengkajinya. Ia harus meredam penghalang-penghalang yang lebih kecil. Setelah menyelesaikan urusan yang berkenaan dengan makanan dan bebas dari keruwetan terhadap makanan, ia harus duduk dengan nyaman. Kemudian, setelah yakin ia tidak bingung atau ragu terhadap satu kata pun pada apa yang telah dipelajari dari gurunya, ia harus menggembirakan pikirannya dengan merenungkan kualitas-kualitas istimewa dari Sang Tiratana.

189. Inilah tahapan-tahapan di dalam memberikan perhatian kepadanya: (1) menghitung, (2) menghubungkan, (3) menyentuh, (4) memusatkan, (5) mengamati, (6) beralih, (7) penyucian, (8) mengulang kembali tahapan-tahapan ini.

Dalam hal ini, *menghitung* adalah hanya menghitung, *menghubungkan* adalah meneruskan, *menyentuh* adalah tempat yang disentuh oleh nafas, *memusatkan* adalah penyerapan, *mengamati* adalah pandangan-terang, *beralih* adalah sang Jalan, *penyucian* adalah pahala, *mengulang kembali* adalah meninjau kembali.

190. 1. Dalam hal ini, seorang pemula, pertama-tama haruslah memberi perhatian kepada subyek meditasi ini dengan cara menghitung. Dan ketika menghitung, ia jangan berhenti di bawah hitungan 5 atau menghitung lebih dari 10 hitungan atau berhenti di tengah-tengah hitungan. Dengan menghitung kurang dari lima hitungan, pikirannya akan menjadi gelisah dalam ruang yang sempit. Bagaikan seorang gembala sapi yang terkunci di dalam kandang bersama sapi-sapinya. Dengan menghitung lebih dari 10 hitungan, pikirannya hanya terpusat pada angka [daripada kepada nafas] sebagai pendukungnya. Dengan berhenti di tengah-tengah hitungan, ia akan bertanya-tanya, apakah subyek meditasinya telah mencapai penyelesaian atau belum. Jadi ia harus melakukan hitungannya tanpa kesalahan-kesalahan di atas.
191. Ketika menghitung, pertama-tama ia haruslah melakukannya dengan perlahan-lahan, [yaitu, lambat] seperti yang dilakukan oleh seorang penakar padi-padian. Karena seorang penakar padi-padian setelah mengisi penuh timbangannya, ia akan berkata 'Satu', lalu mengosongkannya, dan kemudian mengisinya kembali, lalu ia meneruskan berkata 'Satu, satu', sementara ia membuang kotoran-kotoran pada padi tersebut. Dan sama pula dengan 'Dua, dua', dan seterusnya. Jadi, sewaktu memperhatikan nafas-masuk dan nafas-keluar, apabila ada muncul [yang paling jelas], ia harus mulai dengan 'Satu, satu' [279] dan menghitung sampai 'Sepuluh, sepuluh', mencatatnya masing-masing pada saat itu muncul.
192. Ketika ia menghitung dengan cara ini, nafas-masuk dan nafas-keluarnya menjadi nyata padanya ketika mereka masuk dan keluar. Maka kemudian ia dapat meninggalkan hitungan-hitungan yang pelan (lambat) seperti si penakar padi-padian, dan ia dapat menghitung dengan cepat [yaitu, dari awalnya] seperti yang dilakukan oleh penggembala sapi. Bagi penggembala sapi yang pandai, ia akan membawa batu kerikil di kantongnya dan pergi ke kandang sapi di pagi hari, pecut di tangannya; duduk di pagar dekat gerbang, sambil memecut punggung sapi-sapi itu, ia menghitung setiap ekor yang

- melewati gerbang, dengan berkata 'satu, dua', sambil menjatuhkan kerikil pada setiap kalinya. Dan sapi-sapi dalam kumpulan tersebut, yang telah menghabiskan tiga bagian dari waktu jaga malamnya dengan tidak nyaman di kandang yang sesak, berlari keluar dengan cepatnya saling mendesak satu dengan lainnya ketika mereka keluar. Maka ia akan menghitung dengan cepat 'Tiga, empat, lima' dan seterusnya sampai sepuluh. Dengan cara ini, nafas-masuk dan nafas-keluar yang telah menjadi nyata/jelas padanya ketika menghitung dengan cara yang pelan, kini dapat dihitung dengan cepat.
193. Kemudian dengan mengetahui mereka bergerak dengan cepat, tidak mengawasi mereka selagi di dalam atau di luar badan, namun mengawasi mereka pada saat mereka menyentuh lubang hidung, ia dapat menghitung dengan cepat (dari awalnya): 'Satu, dua, tiga, empat, lima; satu, dua, tiga, empat, lima, enam; ...tujuh; ...delapan; ...sembilan; ...sepuluh'. Karena selama subyek meditasi masih dihubungkan dengan menghitung, maka berkat bantuan menghitung itulah pikiran menjadi terpusat, sama seperti kapal di dalam arus yang kuat, ia akan tetap stabil karena adanya bantuan kemudi.
194. Ketika ia menghitung dengan cepat, subyek meditasi menjadi jelas kelihatan padanya sebagai proses yang tidak terputus-putus. Kemudian, dengan mengetahui bahwa ia berproses dengan tidak terputus-putus, ia dapat menghitung dengan cepat (dari awalnya, dengan cara yang telah dijelaskan, tidak dengan mengawasi hembusan angin di dalam atau di luar tubuh]. Karena dengan membawa kesadarannya ke dalam bersama masuknya udara itu, tampaknya seolah-olah ia dipukul oleh angin di dalam atau diganjol oleh lemak.<sup>53</sup> Dengan membawa kesadarannya ke luar bersama hembusan angin yang keluar, ia menjadi terkacaukan oleh bermacam-ragam obyek di luar. Akan tetapi, pengembangannya akan berhasil apabila ia dapat memusatkan perhatian/satinya pada tempat sentuhan [dari nafas]. Itulah sebabnya disebutkan di atas 'Ia dapat menghitung dengan cepat (dari awalnya) pada cara yang telah dijelaskan, tidak dengan mengawasi hembusan angin di dalam ataupun di luar'.
195. Tetapi berapa lamakah ia harus menghitung? Sampai, dengan tanpa

---

53. "'Dipukul oleh angin": jika ia memberi banyak perhatian kepada angin yang masuk ke dalam, tempat itu tampak baginya seolah-olah dipukul oleh angin, seolah-olah diganjol oleh lemak' (Pm.268). Tak ada penjelasan yang lebih lanjut diberikan.

menghitung [280] perhatian/satinya tetap berada pada masuk dan keluarnya nafas sebagai obyeknya. Karena menghitung hanyalah untuk membantu sati agar tetap terpusat pada masuk dan keluarnya nafas sebagai obyek dengan memotong penghamburan dari vitakka.

196. 2. Setelah memberi perhatian padanya dengan jalan menghitung, ia sekarang harus melakukannya dengan menghubungkan.

*Menghubungkan* berarti mengikuti secara tidak terputus-putus masuk dan keluarnya nafas dengan sati, setelah cara menghitung dilepaskan. Dan itu dilakukan tidak dengan mengikuti permulaannya, pertengahannya, dan pengakhirannya.<sup>54</sup>

197. Perut adalah permulaan dari angin/nafas keluar, jantung adalah pertengahannya, dan ujung hidung adalah pengakhirannya. Ujung hidung adalah awal dari angin/nafas yang masuk, jantung adalah pertengahannya, dan perut adalah pengakhirannya. Dan jika ia mengikutinya, pikirannya akan menjadi kacau oleh ketidaktenangan dan kegelisahan, sesuai dengan yang dikatakan: 'Apabila ia dengan satinya mengikuti masuknya nafas di awal, tengah, dan akhir, pikirannya menjadi kacau di dalam, baik jasmani maupun batinnya menjadi tidak tenang, gelisah, dan goyah. Apabila ia dengan satinya mengikuti keluarnya nafas dari awal, pertengahan, dan akhir, pikirannya menjadi tidak tenang di luar, baik jasmani maupun batinnya menjadi tidak tenang, gelisah, dan goyah (Ps.i,165).

3-4. Jadi apabila ia memberikan perhatian padanya dengan menghu-

---

54. "*Mengikuti (anugamana)*" yaitu terjadi bersama dengan (*anu anu pavattana*) mengikuti (*anugacchana*), dengan cara perhatian melalui nafas sebagai obyeknya ketika mereka muncul. Oleh karena itu ia berkata "*Dan itu dilakukan dengan tidak mengikuti permulaannya, pertengahannya, dan pengakhirannya*". "*Perut adalah bagian permulaannya*" karena mereka muncul pertama di sana. Karena pencatatan terhadap permulaan (*ādi cinā*) adalah di sini, dalam pengertian kemunculan yang pertama, bukan dalam pengertian dari kemunculan saja [hanya sekali muncul]. Karena mereka sebenarnya terus muncul melalui [keseluruhan panjang] dari perut hingga ke ujung hidung; dan di manapun mereka muncul, di tempat yang sama pula mereka lenyap/lebur, karena tidak ada dhamma-dhamma yang pergi (bergerak). Istilah konvensional dari "pergerakan" (*gatisamaññā*) adalah menunjuk kepada kemunculan yang berturut-turut pada tempat yang berdekatan (*desantaruppatti*) sesuai dengan kondisi-kondisi. "*Jantung adalah pertengahannya*"; di dekat jantung, tepat di atasnya adalah pertengahan. "*Ujung hidung adalah pengakhirannya*"; tempat di mana lubang hidung berada adalah pengakhirannya; itu adalah batas dari penggunaan istilah yang biasa/konvensional dari "nafas-masuk dan nafas-keluar", sehingga dengan demikian mereka disebut "kesadaran-mula-mula" karena di sana tidak ada penghasilan dari luar terhadap apa yang merupakan kesadaran-mula-mula (*cittasamutthāna*)' (Pm.268).



bungkan, ia haruslah melakukannya seperti itu, tidak dengan mengikuti awal, tengah, dan akhirnya, tapi dengan mengamati *sentuhan* dan *memusatkan*.

198. Di sini, tidak ada perhatian yang diberikan secara terpisah antara sentuhan dan pemusatan, seperti pada menghitung, yang terpisah dengan menghubungkan. Tetapi ketika ia menghitung nafas pada tempat sentuhan pada setiap nafas yang masuk dan keluar, ia memberikan perhatian kepada mereka dengan menghitung dan menyentuh. Ketika ia meninggalkan penghitungan dan menghubungkan mereka dengan sati pada tempat yang sama dan memusatkan kesadaran melalui penyerapan, maka ia disebut sedang memberikan perhatian kepada mereka secara berkesinambungan, persentuhan, dan pemusatan. Dan artinya di sini mungkin dapat dimengerti melalui perumpamaan dari Orang yang Tidak Dapat Berjalan dan Penjaga-gerbang, yang diuraikan di dalam kitab-kitab komentar, dan melalui perumpamaan dari Gergaji yang diuraikan di dalam Patisambhida.
199. Inilah, perumpamaan dari orang yang tidak dapat berjalan: bagaikan orang yang tidak dapat berjalan, yang mengayunkan ayunan untuk menyenangkan anak dan istrinya, duduk di kaki tonggak ayunan dan melihat pada pengakhiran dan pertengahan dari ayunan yang datang dan pergi secara berturutan [281] dan ia tidak perlu harus berpindah dari tempatnya supaya dapat melihat pengakhiran dan pertengahan ayunan tersebut, demikian pula, apabila seorang bhikkhu menempatkan dirinya dengan sati, seperti contoh di atas, pada kaki dari tonggak tempat berlabuhnya sati dan mengayunkan ayunan dari nafas-masuk dan nafas-keluar; ia duduk dengan penuh sati pada tanda/nimitta di tempat yang sama, dan mengikuti dengan satinya pada awal, tengah, dan akhir dari nafas-masuk dan nafas-keluar dari tempat yang disentuh oleh nafas sebagaimana ia datang dan pergi; tetap memusatkan pikirannya di sana, kemudian ia melihat mereka tanpa berpindah dari tempatnya untuk melihat mereka. Inilah perumpamaan dari orang yang tidak dapat berjalan.
200. Inilah perumpamaan dari penjaga gerbang kota: Sebagaimana penjaga-gerbang yang tidak memeriksa orang-orang di dalam dan di luar kota, dengan bertanya 'Siapa anda? Darimana anda datang? Kemana anda akan pergi? Apa yang anda bawa di tangan anda?' — karena orang-orang itu bukanlah urusannya, tetapi mengetahui setiap

orang yang melewati gerbang tersebut, demikian pula, pada nafas-masuk yang telah masuk dan nafas-keluar yang telah keluar, bukanlah urusan bhikkhu ini, tetapi adalah urusannya ketika nafas itu tiba/menyentuh pada gerbang [lubang hidung] itu.

201. Kemudian perumpamaan dari gergaji haruslah dimengerti dari awalnya. Untuk ini disebutkan:

‘Nimitta, nafas-masuk, nafas-keluar, bukanlah obyek

‘Dari satu kesadaran tunggal;

‘Orang yang tidak mengetahui tiga hal ini

‘Kemajuan tidak akan tercapai.

‘Nimitta, nafas-masuk, nafas-keluar, bukanlah obyek

‘Dari satu kesadaran tunggal;

‘Orang yang mengetahui tiga hal ini

‘Kemajuan pasti akan tercapai.

202. Apakah maksud dari tiga hal ini bukanlah suatu obyek dari kesadaran tunggal, dimana meskipun demikian mereka bukanlah tidak diketahui, dimana pikiran tidak menjadi kacau, dimana ia memunculkan usaha, menyelesaikan suatu tugas, dan memberikan hasil?

‘Umpama ada sepotong balok kayu yang diletakkan di atas tanah, dan seseorang memotongnya dengan gergaji. Perhatian / sati orang tersebut ditujukan pada gigi gergaji dimana mereka menyentuh balok kayu itu, tanpa memberikan perhatian kepada gigi-gigi gergaji yang bergerak mendekat dan menjauh, meskipun gigi-gigi gergaji tersebut bukanlah tidak diketahui olehnya saat itu bergerak; dan ia memunculkan usaha, menyelesaikan tugas, dan memberikan hasil. Seperti balok kayu yang diletakkan di atas tanah, begitu pula nimitta bagi tempat berlabuhnya perhatian/sati. Seperti gigi-gigi gergaji, begitu pula dengan nafas-masuk dan nafas-keluar. Seperti perhatian/sati orang tersebut ditujukan pada gigi-gigi gergaji dimana mereka menyentuh balok kayu tanpa memberi perhatian pada datang dan perginya gerakan gigi-gigi gergaji, meskipun mereka bukannya tidak diketahui olehnya pada waktu ia bergerak, dan kemudian ia memunculkan usaha, menyelesaikan suatu tugas dan memberikan hasil, [282] demikian pula dengan bhikkhu yang duduk, setelah membangun perhatian/sati pada ujung hidung atau atas bibir, tanpa memberikan perhatian pada nafas-masuk dan nafas-keluar saat ia datang dan pergi, meskipun mereka bukannya tidak diketahui olehnya ketika ia masuk dan keluar, ia menimbulkan usaha, melaksanakan suatu tugas, dan memberikan hasil.

203. 'Usaha: apakah yang dimaksud dengan usaha itu? Jasmani dan batin dari seseorang yang penuh semangat dan mudah dipergunakan — inilah yang disebut dengan usaha. Apakah yang dimaksud dengan tugas? Cacat-cacat yang kemudian ditinggalkan pada diri seseorang yang giat, dan penopang-pikiran (*vitakka*)-nya tenang — inilah yang disebut dengan tugas. Apakah yang dimaksud dengan hasil? Belenggu-belenggu yang dapat ditinggalkan pada seseorang yang bersemangat, dan kecenderungan-kecenderungan bawaannya menjadi terlepas — inilah yang disebut dengan hasil.

'Jadi ketiga hal ini bukanlah obyek dari kesadaran tunggal, dan mereka bukannya tidak diketahui, dan pikiran tidak menjadi kacau, dan ia memunculkan usaha, melaksanakan suatu tugas, dan memberikan hasil.

'Mereka yang perhatian/satinya terhadap nafas-masuk  
'Dan nafas-keluar telah sempurna, dikembangkan dengan baik,  
'Dan terus-menerus dikembangkan  
'Sebagaimana yang diajarkan oleh Sang Buddha,  
'Maka ia akan menerangi dunia ini  
'Bagaikan bulan purnama yang terbebas dari awan'.  
(Ps.i,170-2; baris terakhir Dh.172; semua versi Thag. 548).

Inilah perumpamaan dari gergaji. Tetapi di sini, justru tidak diberikannya perhatian [kepada nafas] saat ia [belum] datang dan [setelah] ia pergi<sup>55</sup>. itulah yang seharusnya dimengerti sebagai tujuannya.

204. Ketika seseorang memperhatikan subyek meditasi ini, kadang-kadang tak lama kemudian tanda/nimitta muncul padanya, dan kemudian *pemusatan*, dengan kata lain, penyerapan berikut faktor-faktor jhana lainnya, akan dicapai.
205. Setelah seseorang memberikan perhatian pada menghitung, maka kemudian sama seperti ketika jasmani yang masih terganggu duduk di atas ranjang atau kursi, maka ranjang atau kursi itu akan melesak ke bawah dan berderak dan spre/pembungkusnya berkerut, tetapi apabila jasmani yang tidak terganggu itu duduk, maka ranjang atau kursi tidak akan melesak ke bawah dan tidak akan berderak, dan spre/pembungkusnya tidak akan berkerut, dan ia seolah-olah diisi oleh

---

55. Dibaca '*āgata-gata-vasena*' oleh Pm.(hal. 271).

kapas-mentah, mengapa? Karena jasmani yang tidak terganggu adalah ringan, demikian pula, setelah ia memberikan perhatiannya pada menghitung, ketika gangguan pada jasmani telah ditenangkan dengan penghentian bertahap dari nafas-masuk dan nafas-keluar yang kasar, maka jasmani dan batin menjadi ringan; fisik jasmani ini seolah-olah siap untuk terbang ke udara. [283]

206. Ketika nafas-masuk dan nafas-keluar yang kasar telah lenyap, kesadarannya bangkit bersama dengan tanda/nimitta dari nafas-masuk dan nafas-keluar yang halus sebagai obyeknya. Dan ketika hal itu telah lenyap, lalu timbul tanda/nimitta yang lebih halus lagi secara berturut-turut sebagai obyeknya. Bagaimana?
207. Umpama seseorang memukul lonceng perunggu dengan palu besi yang besar maka seketika bunyi yang keras timbul, kesadarannya akan bangkit dengan bunyi yang kasar sebagai obyeknya; kemudian ketika bunyi yang kasar lenyap, selanjutnya muncul tanda/nimitta bunyi yang lebih halus sebagai obyeknya; dan ketika itupun telah berlalu, akan muncul tanda/nimitta bunyi yang lebih halus lagi secara berturut-turut sebagai obyeknya. Demikianlah yang harus dimengerti. Dan ini diberikan dalam penjelasan yang terperinci pada kalimat yang dimulai dengan 'Sama seperti ketika gong besi dipukul' (butir 84).
208. Sementara subyek meditasi lainnya menjadi makin jelas pada setiap tahap yang lebih tinggi, tapi yang ini tidak; kenyataannya, ketika seseorang terus mengembangkannya, ia menjadi makin halus pada setiap tahap yang lebih tinggi, dan itu malah bisa sampai pada tahap dimana ia tidak lagi berwujud.

Akan tetapi, ketika ia menjadi tidak berwujud dalam cara ini, bhikkhu tersebut jangan bangun dari tempat duduknya, membersihkan bantalan kulit yang dipakainya, dan pergi. Lalu apa yang harus dilakukan? Ia seharusnya tidak bangun dan berpikir 'Perlukah saya bertanya kepada guru?' atau 'Apakah subyek meditasi saya telah lenyap?'; karena apabila ia pergi, dimana itu mengganggu sikap-badannya, maka subyek meditasi tersebut harus dimulai dari awal lagi. Jadi ia harus tetap duduk sebagaimana awalnya dan [kadang-kadang saja] mengganti tempat [yang biasanya disentuh oleh nafas yang sedang berlangsung sebagai obyek perenungan].<sup>56</sup>

56. Titik yang dibuat di sini adalah jika nafas itu sendiri pada sementara waktu menjadi sangat halus untuk diamati, ia harus meneruskan mengamati ujung hidung dimana mereka

209. Inilah cara-cara untuk melakukan hal itu. Bhikkhu tersebut haruslah mengenali keadaan yang tak berwujud dari subyek meditasinya dan memikirkannya sebagai berikut: 'Di manakah nafas-masuk dan nafas-keluar ini ada? Di manakah ia tidak ada? Pada siapakah mereka ada? Pada siapakah mereka tidak ada? Kemudian ketika ia memikirkan seperti itu, ia mendapati bahwa mereka tidak ada pada seorang bayi yang masih dalam kandungan ibunya, atau pada orang yang tenggelam di dalam air, atau pada makhluk yang tanpa-kesadaran<sup>57</sup>, atau pada orang mati, atau pada orang yang mencapai jhana ke-4, atau pada orang yang lahir di alam rupaloka atau di alam arupaloka, atau pada orang yang mencapai penghentian [dari pencerapan dan perasaan]. Jadi ia harus berkata pada dirinya sendiri begini: 'Kamu dengan seluruh kebijaksanaanmu sebenarnya tidak berada pada kandungan ibumu atau tenggelam di dalam air atau tanpa-kesadaran atau mati atau mencapai jhana ke-4 atau lahir di alam rupaloka atau arupaloka atau mencapai penghentian (*nirodha*). Nafas-masuk dan nafas-keluar itu sebenarnya ada padamu, hanya kamu yang tidak dapat merasakannya karena pengertianmu masih bodoh'. Kemudian, dengan memusatkan pikirannya pada tempat yang biasanya disentuh [oleh nafas], ia harus melanjutkan memperhatikan hal tersebut.
210. Nafas-masuk dan nafas-keluar ini akan menyentuh pada ujung hidung pada orang yang mempunyai hidung panjang [284] dan pada bagian atas bibir pada orang yang berhidung pendek. Jadi ia harus memusatkan tanda/nimitta tersebut seperti berikut: 'Di sinilah tempat ia menyentuh'. Inilah sebabnya mengapa Sang Buddha berkata; 'Para bhikkhu, Tathagata tidak mengatakan bahwa pada seseorang yang pelupa, pada seseorang yang tidak sepenuhnya waspada/sadar, ia dapat melatih pengembangan perhatian terhadap nafas' (M.iii,84).
211. Meskipun subyek meditasi yang manapun, hanya akan berhasil pada orang yang waspada dan sadar sepenuhnya, namun pada subyek meditasi yang selain ini, seseorang akan mendapatkan yang lebih nyata/jelas ketika ia terus memberikan perhatian padanya. Tetapi perhatian terhadap nafas ini adalah sulit, sulit untuk dikembangkan, suatu medan/

---

umumnya menyentuh, sampai mereka menjadi jelas dilihat kembali. Ia membawa kembali meditasinya ke dalam batin untuk sesaat, 'sebagai tempat (*desato*)' dimana mereka terakhir diperhatikan, daripada 'sebagai nafas' yang untuk sementara memudar.

57. Mereka yang lahir di alam tanpa kesadaran adalah pada alam Rūpa-Brahmā (D.i,28).

lapangan yang hanya dimiliki oleh batin para Buddha, Pacceka Buddha, dan putra/siswa para Buddha. Ini bukanlah hal yang sepele, tidak pula ia akan dapat dikembangkan oleh orang-orang yang ceroboh/lemah. Pada ukuran/proporsi yang benar dan dengan melanjutkan memberi perhatian padanya, ia menjadi lebih damai dan lebih halus. Jadi, perhatian (*sati*) dan pengertian/kebijaksanaan (*paññā*) yang kuat dibutuhkan di sini.

212. Sama seperti ketika menjahit sepotong kain yang halus maka jarum yang haluslah dibutuhkan, dan juga alat yang lebih halus lagi untuk melubangi mata jarum tersebut, demikian pula, ketika mengembangkan subyek meditasi ini, yang menyerupai kain yang halus, baik *sati*, yang merupakan perumpamaan dari jarum; dan *paññā* yang bergabung dengannya, yang merupakan perumpamaan dari alat untuk melubangi mata jarum, haruslah yang kuat. Seorang bhikkhu haruslah memiliki *sati* dan *paññā* yang cukup, dan harus memperhatikan nafas-masuk dan nafas-keluar pada tempat dimana mereka biasanya menyentuh, bukan di tempat lainnya.
213. Umpama seorang pembajak sawah, setelah membajak beberapa saat, melepaskan sapi-sapinya dengan bebas untuk makan rumput dan duduk beristirahat di tempat yang teduh, kemudian sapi-sapinya segera akan pergi ke dalam hutan. Sekarang sebagai seorang pembajak-sawah mahir yang hendak menangkap mereka dan menggiring mereka kembali, tidaklah mengejar mereka ke dalam hutan dengan mengikuti jejak kaki mereka, tetapi yang ia lakukan adalah mengambil tali dan tongkatnya serta langsung menuju ke tempat minum dimana mereka akan berjumpa, dan ia duduk atau berbaring di sana. Kemudian setelah sapi-sapi tersebut berkeliling beberapa lama, mereka akan datang ke tempat minum tersebut, dan di sana mereka mandi dan minum, dan ketika ia melihat sapi-sapi tersebut telah datang dan berdiri di dekatnya, ia mengikat mereka dengan tali dan memukulnya dengan tongkat, dan ia membawanya kembali, memasang mereka alat bajak, dan melanjutkan membajak sawah. Demikian pula, bhikkhu tersebut tidak seharusnya memperhatikan nafas-masuk dan nafas-keluar pada tempat-tempat selain daripada tempat di mana mereka biasanya menyentuh. Dan ia harus membawa tali perhatian (*sati*) dan tongkat pengertian (*paññā*), dan memusatkan pikirannya pada tempat yang biasanya disentuh oleh mereka, ia harus meneruskan memberi perhatian kepadanya. [285] Karena dengan cara ini, mereka akan

muncul kembali tak lama kemudian, seperti yang dilakukan oleh sapi-sapi tersebut di tempat minum di mana mereka bertemu. Sehingga ia dapat mengamankan mereka dengan tali perhatian/sati, dan memasangi mereka bajak pada tempat yang sama dan memecut mereka dengan tongkat pengertian/panna, ia dapat terus memusatkan pikirannya pada subyek meditasi tersebut.

214. Ketika ia melakukannya dalam cara ini, tanda/nimitta<sup>58</sup> akan segera muncul padanya. Namun ini tidak sama pada semua orang; sebaliknya, beberapa orang mengatakan bahwa ketika itu muncul pada orang-orang tertentu, ia memberikan sentuhan yang ringan seperti kapas putih atau kapas-sutra atau aliran udara.
215. Tetapi inilah penjelasan di dalam kitab-kitab komentar: pada orang lain, ia muncul seperti sebuah bintang atau cahaya batu permata atau cahaya mutiara, pada orang yang lainnya muncul seperti sentuhan yang kasar dari akar-akar kapas-sutra atau pasak yang terbuat dari jantung kayu, pada yang lainnya seperti jalinan tali yang panjang atau rangkaian bunga atau sekumpulan asap, pada yang lainnya seperti bentangan sarang laba-laba atau selapis awan tipis atau bunga padma atau kereta kuda atau lingkaran bulan atau lingkaran matahari.
216. Kenyataannya ini menyerupai saat ketika beberapa orang bhikkhu duduk bersama menguncarkan salah satu sutta. Ketika seorang bhikkhu bertanya 'Tampak seperti apakah sutta ini pada anda?' Yang seorang berkata, 'Bagiku ia tampak seperti puncak gunung yang besar', yang lain berkata, 'Bagi saya ia tampak seperti sebaris pepohonan di hutan', yang lainnya, 'Bagiku ia seperti pohon buah menyebar yang memberikan tempat berlindung yang teduh'. Satu sutta tampak berbeda-beda pada diri mereka, itu karena persepsi mereka berbeda-beda. Begitu pula subyek meditasi tunggal ini tampak berbeda karena persepsi mereka berbeda-beda<sup>59</sup>. Ia lahir dari persepsi, sumbernya adalah persepsi, dan ia dihasilkan oleh persepsi.

58. "*Tanda/nimitta*" adalah tanda-yang-dipelajari dan tanda-pasangan-lawan, karena keduanya disebutkan di sini bersama-sama. Dalam hal ini, ketiga perumpamaan yang dimulai dengan kapas adalah tepat sebagai tanda-yang-dipelajari, yang lainnya adalah kedua-duanya. "*Beberapa*" adalah dimaksudkan guru-guru tertentu. Perumpamaan yang dimulai dengan "*rangkaian permata*" adalah tepat sebagai tanda-pasangan-lawan (*pañibhāga-nimitta*) (Pm.273).

59. "*Karena perbedaan di dalam persepsi*": karena perbedaan di dalam cara-cara merasakan hal-hal yang muncul sebelum munculnya nimitta/tanda (Pm. 273).

Oleh karena itu ia haruslah dimengerti bahwa ketika ia tampak berbedabeda itu adalah karena perbedaan di dalam persepsi.

217. Dan di sini, kesadaran yang memiliki nafas-masuk sebagai obyeknya adalah satu hal, kesadaran yang memiliki nafas-keluar sebagai obyeknya adalah satu hal lainnya, dan kesadaran yang memiliki tanda/nimitta sebagai obyeknya adalah hal yang lain pula. Karena subyek meditasi tersebut tidak akan mencapai penyerapan bahkan tidak pula mencapai konsentrasi-akses pada orang yang belum memiliki ketiga hal ini dengan jelas. Namun ia akan mencapai konsentrasi-akses dan juga penyerapan pada orang yang memiliki ketiga hal ini secara jelas. Untuk ini disebutkan:

‘Nimitta, nafas-masuk, nafas-keluar, bukanlah obyek  
‘Dari satu kesadaran tunggal;  
‘Orang yang tidak mengetahui ketiga hal ini,  
‘Kemajuan tidak akan dicapai.  
‘Nimitta, nafas-masuk, nafas-keluar bukanlah obyek  
‘Dari satu kesadaran tunggal;  
‘Orang yang mengetahui ketiga hal ini  
‘Kemajuan pasti akan dicapai’. (Ps.i,170). [286]

218. Dan ketika nimitta itu telah timbul dalam cara ini, bhikkhu tersebut haruslah pergi kepada gurunya dan mengatakan padanya ‘Bhante, hal yang demikian-demikian telah muncul padaku’. Tapi (dikatakan oleh Penguncar Digha) sang guru tidak seharusnya mengatakan ‘Ini adalah nimitta’, tidak pula mengatakan ‘Ini bukanlah nimitta’; setelah mengatakan ‘Ini terjadi seperti ini, sahabat’, ia seharusnya mengatakan begini padanya ‘Lanjutkan berikan perhatian padanya dengan terus-menerus’; karena jika ia diberitahu ‘Ini adalah nimitta’, ia mungkin [menjadi puas diri dan] lalu berhenti di sana (lihat M.i,193 dst.), dan jika ia diberitahu ‘Ini bukanlah nimitta’ ia mungkin menjadi patah semangat dan menyerah; jadi guru haruslah mendorongnya untuk terus memberikan perhatian pada subyek meditasinya tanpa mengatakan yang lainnya. Demikianlah yang dikatakan pertama-tama oleh para penguncar Digha. Tetapi para penguncar Majjhima mengatakan bahwa ia seharusnya diberitahu ‘Ini adalah nimittanya, sahabat. Sangat bagus. Tetaplah memberikan perhatian padanya terus-menerus’.

219. Kemudian ia harus memusatkan pikirannya pada nimitta yang sama; jadi dari saat itu, pengembangan latihannya berlanjut dengan



pemusatan. Untuk ini dikatakan oleh Para Bijak Zaman Dahulu begini:

‘Dengan memusatkan pikiran pada nimitta  
‘Dan menyisihkan<sup>60</sup> hal-hal yang tidak perlu,  
‘Orang yang pintar melabuhkan pikirannya  
‘pada nafas yang masuk dan keluar’.

220. Jadi segera sesudah nimitta muncul, rintangan-rintangan dalam dirinya dapat ditekan, kekotoran-kekotoran dalam batinnya mengendap, perhatian/satinya makin mantap, dan kesadarannya terkonsentrasi pada konsentrasi-akses.
221. Kemudian ia tidak seharusnya memberi perhatian kepada nimitta sebagaimana warnanya, atau meninjaunya pada sifat-sifat khususnya. Ia harus menjaganya dengan hati-hati seperti permaisuri raja yang menjaga bayi dalam kandungannya karena bayi itu nantinya akan menjadi penguasa kerajaan<sup>61</sup>, atau seperti seorang petani yang menjaga padi-padi yang telah menguning; dan ia harus menghindari 7 hal yang tidak sesuai yang dimulai dengan tempat tinggal yang tidak sesuai dan mengembangkan 7 hal yang sesuai. Kemudian, dengan menjaganya seperti itu, ia harus menumbuhkan dan mengembangkannya dengan perhatian yang terus-menerus, dan ia harus melatih 10 keahlian dalam penyerapan (Bab IV, butir 42) dan membangkitkan semangat yang tetap (Bab IV, butir 66).
222. Bila ia terus berjuang seperti itu, jhana keempat dan jhana kelima dapat dicapainya pada nimitta yang sama dalam cara yang sama seperti yang diuraikan pada kasina tanah.

5-8. (Lihat butir 189) Akan tetapi ketika seorang bhikkhu mencapai jhana keempat dan jhana kelima dan ingin mencapai pembersihan melalui pengembangan subyek meditasi tersebut melalui *penyelidikan* dan melalui *pengalihan*, ia haruslah membuat jhana tersebut mahir dengan menguasainya dalam lima cara (Bab IV, butir 131), dan kemudian meningkatkannya pada pandangan-terang dengan mengenali jasmani dan batin. Bagaimana?

223. Ketika keluar dari pencapaian, [287] ia melihat bahwa nafas-masuk

---

60. ‘*Vibhāvayam*’ dapat berarti ‘menghilangkan’ atau ‘menjelaskan’. Yang lainnya dipakai di sini sesuai dengan Pm. (hal. 274)

61. Untuk ‘Pemutar-roda Kerajaan (*Cakkavattin*)’ lihat D. Sutta 26 dan M. Sutta 129.

dan nafas-keluar memiliki fisik jasmani dan batin, sebagai asalnya; dan itu sama seperti, ketika tukang besi menghembuskan puputannya, angin bergerak karena kantong di puputan dan juga karena usaha yang cukup dari orang itu, demikian pula, nafas-masuk dan nafas-keluar adalah karena adanya jasmani dan batin.

Selanjutnya, ia mengenali nafas-masuk dan nafas-keluar dan jasmani ini sebagai 'materi', dan kesadaran (*citta*), serta hal-hal yang berhubungan dengan kesadaran (*cetasika*), sebagai 'batin'. Ini adalah secara singkatnya (bandingkan dengan MA.i.249); tetapi detailnya akan dijelaskan belakangan pada Pengenalan terhadap Batin dan Jasmani (Bab XVIII, butir 3 dst.)

224. Setelah mengenali batin dan jasmani dalam cara ini, ia mencari kondisinya. Dengan penyelidikan ia akan menemukannya, dan dengan demikian dapat mengatasi keragu-raguannya tentang jalan dari timbulnya batin-jasmani di dalam tiga tahapan waktu (Bab XIX).

Keragu-raguan telah diatasi, ia mempertalikan 3 sifat [yang dimulai dengan penderitaan batin dan jasmani], memahami mereka dalam kelompok-kelompok (Bab XX, butir 2 dst.); ia melepaskan 10 cacat pandangan-terang yang dimulai dengan cahaya-cahaya (*obhāsa*), yang timbul pada tahap pertama dari Perenungan terhadap Timbul dan Lenyap (Bab XX, butir 105 dst.), dan ia mengenalinya sebagai 'sang Jalan' pengetahuan dari jalan yang bebas dari cacat-cacat ini (Bab XX, butir 126, dst.).

Ia mencapai Perenungan terhadap Kelenyapan dan melepaskan [perhatian kepada] kemunculan. Ketika semua bentuk telah muncul sebagai ancaman karena perenungan terhadap kelenyapan yang tak henti-henti, ia menjadi tidak tertarik kepada mereka (Bab XXI), kemelekatannya kepada mereka jadi memudar, dan ia bebas dari mereka (Bab XXII).

Setelah ia mencapai (seperti hal tersebut di atas), empat jalan mulia dalam rangkaian tersebut telah dimantapkan pada buah kearahatan, ia pada akhirnya mencapai 19 macam Pengetahuan Peninjauan-Kembali (Bab XXII, butir 18 dst.), dan ia menjadi pantas untuk menerima persembahan tertinggi di dunia bersama para dewanya.

225. Pada titik ini, pengembangan konsentrasinya melalui perhatian terhadap nafas, dimulai dengan *menghitung* dan diakhiri dengan

meninjau kembali (butir 189) telah selesai. Inilah penjelasan dari bagian pertama dari kelompok-empat, dalam semua aspeknya.

[Lanjutan Penjelasan Kata-kata —Kelompok-empat Kedua]

226. Sementara tidak ada metode yang terpisah untuk pengembangan subyek meditasi di dalam kasus pada kelompok-empat lainnya, maka artinya pun hanya perlu dimengerti sesuai dengan penjelasan kata-katanya.

(v) *Ia berlatih begini 'Saya akan menarik nafas... akan menghembuskan nafas dengan merasakan kegiuran (pīti)', yaitu, membuat kegiuran (pīti) tersebut diketahui, membuat ia menjadi jelas. Dalam hal ini, piti dialami dalam 2 cara: (a) dengan obyek dan (b) dengan tanpa-keraguan.*<sup>62</sup>

227. Bagaimanakah piti yang dialami dengan obyek? Si meditator mencapai jhana ke-2 dalam mana piti muncul pada saat ia telah memasukinya, piti dialami dengan obyek berkat pencapaian jhana tersebut, karena pengalaman terhadap obyek tersebut. Bagaimanakah dengan tanpa-keraguan? Apabila, setelah memasuki dan keluar dari jhana ke-2 yang diikuti dengan piti [288] ia memahami dengan terang dan jelas bahwa piti yang terdapat di dalam jhana adalah bisa menjadi hancur dan lenyap, maka pada saat yang tepat dari pandangan-terang, piti dialami dengan tanpa-keraguan berkat penembusan terhadap sifat-sifatnya [yang tidak kekal, dan sebagainya].

228. Untuk ini disebutkan di dalam Patisambhida: 'Ketika ia mengetahui penyatuan pikiran dan ketidak-kacauannya melalui nafas-masuk yang panjang, sati menjadi mantap padanya. Melalui sati dan pengetahuan tersebut, piti itu dialami. Ketika ia mengetahui penyatuan pikiran dan ketidak-kacauannya melalui nafas-keluar yang panjang... melalui nafas-masuk yang pendek... melalui nafas-keluar yang pendek... melalui

---

62. "*Bersama dengan obyek*": adalah di bawah judul obyek tersebut. Piti yang terdapat di dalam jhana yang memiliki obyek tersebut, dialami "*karena mengalami obyek tersebut*". Apakah artinya? Sama seperti, ketika seorang laki-laki yang mencari seekor ular lalu ia menemukan (mengalami) tempat tinggalnya, jadi sebagaimana itu adanya, ular tersebut telah ditemukan (dialami) dan ditangkap, disebabkan karena mudahnya, dimana ia kemudian dapat menangkapnya dengan jampi-jampi dan mantra, demikian pula, ketika obyek tersebut, yang merupakan tempat kediaman dari piti, telah dialami (ditemukan), maka piti itu dialami (ditemukan) pula, disebabkan karena mudahnya, dimana ciri-ciri khusus dan umum darinya akan dipahaminya. "*Dengan penembusan terhadap ciri-cirinya*": dengan penembusan terhadap ciri-ciri yang khusus dan umum dari piti. Karena apabila ciri-ciri khusus dan umum dari suatu hal telah dialami, maka kemudian hal tersebut telah dialami sesuai dengan kenyataannya'. (Pm. 276).

nafas-masuk... nafas-keluar dengan merasakan seluruh jasmani... melalui nafas-masuk... nafas-keluar dengan menenangkan gerak-gerik jasmani, sati menjadi mantap padanya. Melalui sati dan pengetahuan tersebut, piti itu dialaminya.

(b) Ini dirasakan olehnya ketika ia mengarahkan perhatiannya, ketika ia mengetahui, melihat, meninjau-kembali, memantapkan pikirannya, mempunyai keyakinan yang mantap, mengerahkan semangatnya, memantapkan sati, mengonsentrasikan pikirannya, mengerti dengan pengertian/kebijaksanaan, langsung mengetahui apa yang harus diketahui dengan langsung, mengerti sepenuhnya apa yang harus dimengerti-sepenuhnya, meninggalkan apa yang harus ditinggalkan, mengembangkan apa yang harus dikembangkan, merealisasi apa yang harus direalisasi. Adalah dengan cara ini, piti tersebut dialami (Ps.i,187).

229. (vi)-(viii) Sisa tiga kalimat lainnya haruslah dimengerti dengan cara yang sama, sesuai dengan artinya; tetapi di sini ada perbedaannya. *Mengalami kebahagiaan (sukha)* haruslah dimengerti dengan melalui jhana ke-3, dan pengalaman terhadap *bentuk-bentuk batin* adalah melalui jhana ke-4. Bentuk-bentuk batin terdiri atas dua khanda yaitu khanda perasaan dan pencerapan. Dan dalam kasus kalimat *mengalami kebahagiaan (sukha)* ini dikatakan di dalam Patisambhida dengan maksud untuk menunjukkan tingkat dari pandangan-terang di sini juga: "Kebahagiaan (sukha)", ada dua jenis kebahagiaan yaitu kebahagiaan jasmani dan kebahagiaan batin' (Ps.i,188). *Menenangkan bentuk-bentuk batin*: menenangkan bentuk-bentuk batin yang kasar; menghentikannya, itulah maksudnya. Dan ini haruslah dimengerti dengan rinci dalam cara yang sama sebagaimana diberikan di dalam gerak-gerik jasmani (lihat butir 176-85).

230. Lebih lanjut, di sini pada 'piti', anak kalimat perasaan [yang mana sebenarnya direnungkan di dalam kelompok-empat ini] disebutkan di bawah judul 'piti' [yang merupakan suatu bentuk] namun dalam 'sukha', anak kalimat perasaan disebutkan di dalam bentuknya sendiri. Di dalam 'bentuk-bentuk batin', anak kalimat perasaan [perlu] digabungkan dengan pencerapan karena kata-kata 'Pencerapan dan perasaan adalah milik dari batin, hal-hal yang telah diikat dengan batin adalah bentuk-bentuk batin' (Ps.i,188). [289]

Jadi kelompok-empat ini haruslah dimengerti berkenaan dengan perenungan terhadap perasaan.

[Lanjutan Penjelasan Kata-kata —Kelompok-empat Ketiga]

231. (ix) Dalam kelompok-empat ketiga, *menyadari [gerak-gerik] kesadaran (citta)* haruslah dimengerti melalui jhana ke-4.

(x) *Menggembirakan [gerak-gerik] kesadaran*: ia berlatih begini, dengan membuat batin gembira, menanamkan kegembiraan ke dalam batin, menghiburnya, menggembirkannya, saya akan menarik nafas, akan menghembuskan nafas. Di sini, menggembirakan ada dua cara, yaitu melalui konsentrasi dan melalui pandangan-terang.

Bagaimanakah melalui konsentrasi? Ia mencapai jhana ke-2 dimana piti muncul. Pada saat ia benar-benar telah memasukinya, ia menyemangati batinnya dengan kegembiraan (*pāmuja*), menanamkan kegembiraan ke dalamnya, melalui piti yang bergabung dengan jhana. Bagaimanakah melalui pandangan-terang? Setelah memasuki dan keluar dari jhana ke-2 yang diikuti dengan piti, ia mengerti dengan pandangan-terang bahwa piti yang bergabung dengan jhana itu akan bisa hancur dan lenyap, maka pada saat yang tepat dari pandangan-terang ia menyemangati batin dengan kegembiraan (*pāmuja*), menanamkan kegembiraan ke dalamnya dengan memakai piti yang bergabung dengan jhana sebagai obyeknya.

Ini merupakan satu kemajuan dalam cara ini bahwa kata-kata 'Ia berlatih begini "Saya akan menarik nafas... akan menghembuskan nafas dengan menggembirakan [gerak-gerik] kesadaran"', disebutkan.

232. (xi) *Mengonsentrasikan (samādahaṃ) [gerak-gerik] kesadaran*: Benar-benar (*samaṃ*) menempatkan (*ādahanto*) batin, benar-benar meletakkannya di atas obyeknya dengan bantuan jhana ke-1 dan seterusnya. Atau dengan kata lain, ketika setelah memasuki jhana tersebut dan keluar darinya, ia mengerti dengan pandangan-terang bahwa kesadaran (*citta*) yang bergabung dengan jhana akan bisa hancur dan lenyap, kemudian pada saat yang tepat dari pandangan-terang, penyatuan sementara dari pikiran<sup>63</sup> muncul melalui penembusan terhadap sifat-sifat [dari ketidak-kekalan, dan

63. "Penyatuan sementara dari pikiran": Konsentrasi berlangsung hanya untuk sesaat. Untuk itu pulalah, ketika ia muncul dengan tidak terputus-putus pada obyeknya dalam satu model dan ia tidak ditutupi/dihalangi oleh lawannya, pikiran terpusat dengan tidak bergerak-gerak, seolah-olah seperti di dalam penyerapan (Pm.278).

sebagainya]. Oleh karena itu, maka kata-kata ‘Ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas... akan menghembuskan nafas dengan mengonsentrasikan [gerak-gerik] kesadaran”, disebutkan, juga pada orang yang benar-benar menempatkan batinnya, benar-benar meletakkannya pada obyeknya dengan bantuan penyatuan sementara dari pikiran yang muncul itu.

233. (xii) *Membebaskan [gerak-gerik] kesadaran*, ia menarik nafas dan menghembuskan nafas dengan melepaskan, membebaskan, batin dari rintangan-rintangan melalui jhana ke-1, dari penopang-pikiran (*vitakka*) dan gema-pikiran (*vicāra*) melalui jhana ke-2, dari piti melalui jhana ke-3, dari kesenangan dan kesakitan melalui jhana ke-4. Atau dengan kata lain, ketika setelah memasuki jhana-jhana tersebut dan keluar dari jhana-jhana itu, ia mengerti dengan pandangan-terang bahwa kesadaran (*citta*) yang bergabung dengan jhana tersebut akan bisa hancur dan lenyap, kemudian pada saat yang tepat dari pandangan-terang, ia melepaskan, membebaskan, batin dari persepsi tentang kekekalan (*nicca*) melalui perenungan terhadap ketidakkekalan (*anicca*), dari persepsi tentang kesenangan (*sukha*) melalui perenungan terhadap kesakitan (*dukkha*), dari persepsi tentang diri (*attā*) melalui perenungan terhadap tanpa-diri (*anattā*), dari kenikmatan (*nandi-abhinandana*) melalui perenungan terhadap kejenuhan (*nibbidā*), dari ketamakan (*rāga*) melalui perenungan terhadap kelenyapan (*virāga*), dari kemunculan (*uppāda*) melalui perenungan terhadap penghentian (*nirodha*), dari kemelekatan (*ādāna*) melalui perenungan terhadap pelepasan (*paṭinissagga*). Itulah sebabnya dikatakan [290] ‘Ia berlatih begini “Saya akan menarik nafas... akan menghembuskan nafas dengan membebaskan [gerak-gerik] kesadaran”.<sup>64</sup>

Demikianlah kelompok-empat ini seharusnya dimengerti berkenaan dengan perenungan terhadap batin.

64. “Pelepasan”: penyepian, pengasingan, yang artinya melepaskan diri dari tekanan; meninggalkan rintangan-rintangan, itulah maksudnya. “Pada saat yang tepat dari pandangan-terang”: pada saat perenungan terhadap kehancuran (*bhanga*). Karena kehancuran (*bhanga*) adalah lanjutan tertinggi dari ketidakkekalan. Jadi seorang meditator yang merenungkan kehancuran dengan cara-cara itu melihat di dalam kesadarannya, keseluruhan bidang/dasar dari bentuk-bentuk perpaduan (*saṅkhāra*) sebagai tidak kekal, bukan sebagai kekal; dan karena penderitaan (*dukkha*) adalah hal yang telah menjadi sifat dari sesuatu yang tidak kekal, dan karena tiadanya-diri/inti pada apa yang menyakitkan, ia melihat bahwa semua bidang/dasar dari bentuk-bentuk perpaduan adalah sebagai menyakitkan, tidak sebagai menyenangkan, dan sebagai tanpa-diri/inti, bukan sebagai diri/inti. Tetapi

## [Lanjutan Penjelasan Kata-kata —Kelompok-empat Keempat]

234. (xiii) Namun dalam kelompok-empat yang keempat, tentang *merenungkan ketidakkekalan*, di sini pertama-tama, ketidakkekalan haruslah dimengerti, dan ketidakkekalan, dan perenungan terhadap ketidakkekalan, dan seseorang yang merenungkan ketidakkekalan.

Dalam hal ini, kelima khanda adalah *ketidakkekalan* tersebut. Mengapa? karena esensi mereka adalah timbul, lenyap, dan berubah.

karena apa yang tidak kekal, yang menyakitkan, dan yang bukan-diri itu bukanlah sesuatu/hal yang patut untuk disenangi, dan apa yang tidak patut untuk disenangi adalah bukan sesuatu yang dikehendaki, akibatnya ia menjadi tidak tertarik terhadap semua dasar dari bentuk-bentuk perpaduan (*saṅkhāra*) ketika hal itu terlihat di dalam cahaya kehancuran (*bhanga*) sebagai tidak-kekal (*anicca*), menyakitkan (*dukkha*), tanpa-diri (*anattā*), ia menjadi tidak suka/tidak bergairah padanya dan keinginan terhadapnya memudar, tidak menyilaukannya. Sekarang, ketika ia telah menjadi jenuh dan keinginannya memudar, pada awalnya itu adalah sebagai pengetahuan duniawi yang menyebabkan keinginannya lenyap dan tidak muncul lagi. Artinya adalah bahwa ia tidak mencoba untuk menimbulkan kemunculan lagi. Atau dengan kata lain, keinginannya telah memudar, itu terjadi karena pengetahuannya tentang kelenyapan dari dasar bentuk-bentuk perpaduan (*saṅkhāra*) yang tidak terlihat, sama dengan bentuk-bentuk yang dapat terlihat, ia tidak memunculkannya lagi; artinya ia hanya menghasilkan kelenyapan, ia tidak menimbulkan kemunculan. Setelah memasuki jalan ini, ia melepaskan, ia tidak lagi menyukai/mencengkeram. Apakah artinya? Adalah perenungan terhadap ketidakkekalan ini, dsb., yang disebut dengan pelepasan sebagai meninggalkan dan pelepasan sebagai memasuki ke dalam, karena ia meninggalkan kekotoran-kekotoran batin berikut bentuk-bentuk kamma yang dihasilkan oleh khandha, dan karena dengan melihat cacat-cacat pada apa yang berbentuk dan dengan condong kepada lawan dari apa yang berbentuk itu, yaitu nibbana, ia masuk ke dalam nibbana itu. Akibatnya seorang meditator yang memiliki perenungan itu meninggalkan kekotoran-kekotoran batin dan memasuki nibbana dengan cara yang telah dijelaskan.

Dalam hal ini, perenungan terhadap apa yang tidak-kekal semata sebagai yang tidak kekal adalah "*perenungan terhadap ketidakkekalan*"; ini adalah nama untuk pandangan-terang yang muncul dengan mengambil bentuk-bentuk perpaduan dari tiga alam [duniawi] [dan menysisihkan yang di atas duniawi] sebagai tidak-kekal. "*Dari persepsi terhadap kekekalan*": dari persepsi salah yang timbul dari menganggap bentuk-bentuk sebagai kekal, abadi; juga berbagai pandangan haruslah dianggap termasuk di dalam persepsi. Demikian juga dengan persepsi terhadap kesenangan, dsb. "*Melalui perenungan terhadap kejenuhan (nibbidā)*": artinya melalui perenungan tersebut timbullah kejenuhan terhadap bentuk-bentuk perpaduan (*saṅkhāra*). "*Dari kesukaan (nandi-abhinandana)*": dari keinginan (*taṇhā*) yang bergabung dengan kegiuran (*piṭi*). "*Melalui perenungan terhadap kelenyapan (virūḍḍā)*": melalui perenungan yang muncul seperti halnya dengan model dari kelenyapan; oleh karena itu disebut "*bebas dari ketamakan*". "*Melalui perenungan terhadap keberhentian (nirodha)*": melalui penglihatan secara berturut-turut atas keberhentian dari bentuk-bentuk perpaduan. Atau merenungkan kelenyapan adalah merenungkan bentuk-bentuk perpaduan tersebut berhenti saja dan tidak lagi muncul yang baru di kemudian hari. Karena inilah Pengetahuan tentang Nafsu-keinginan untuk Pembebasan, tumbuh dengan kuat. Oleh karena itu ia berkata "*bebas dari kemunculan*". Perenungan yang timbul di dalam model dari pelepasan adalah "*perenungan terhadap pelepasan (paṭinissagga)*". "*Dari kemelekatan (ādāna)*", adalah dari menganggapnya sebagai kekal, dan sebagainya; atau artinya di sini dapat juga dianggap sebagai "*dari kemelekatan terhadap lingkaran-kelahiran*" (Pm.279). Lihat Bab. XX dan XXI.

*Ketidakkekalan* timbul, lenyap, dan berubah di dalam khanda yang sama tersebut, atau ketiadaan eksistensi mereka setelah timbul; artinya adalah, ia selalu lenyap setelah timbulnya khanda melalui kelenyapannya yang sementara karena mereka tidaklah pernah berada pada keadaan yang sama. *Perenungan terhadap ketidakkekalan*, adalah perenungan terhadap materi/jasmani, dsb., sebagai 'tidak kekal' di dalam kebajikan dari ketidakkekalan tersebut. *Seseorang yang merenungkan ketidakkekalan* berarti ia yang memiliki perenungan tersebut. Maka ketika orang tersebut menarik nafas dan menghembuskan nafas ia dapat mengerti hal ini 'Ya berlatih begini "saya akan menarik nafas... akan menghembuskan nafas dengan merenungkan ketidakkekalan'.'.<sup>65</sup>

235. (xiv) *Merenungkan kelenyapan (virāga)*: terdapat 2 macam kelenyapan, yaitu, kelenyapan sebagai kehancuran, dan kelenyapan yang mutlak<sup>66</sup>. Dalam hal ini, 'kelenyapan sebagai kehancuran' adalah kelenyapan sementara dari bentuk-bentuk. 'Kelenyapan yang mutlak' adalah nibbana. Perenungan terhadap kelenyapan adalah pandangan-terang dan ia adalah sang Jalan, yang timbul ketika telah melihat kedua hal ini. Adalah ketika ia mempunyai kedua perenungan inilah ia dapat

65. 'Apa yang disebut dengan *kekal* adalah sesuatu yang untuk selamanya, abadi, seperti nibbana. Apa yang disebut "tidak kekal" adalah apa yang tidak kekal, dan ia terkena proses muncul dan lenyap. Ia berkata "*Kelima khanda adalah 'tidak-kekal'*" menandakan bahwa mereka adalah dhamma-dhamma berbentuk, sesuai dengan pengertiannya. Mengapa? "*Karena esensi mereka adalah muncul, hancur, dan berubah*"; artinya adalah bahwa esensi-pribadi mereka memiliki kemunculan, kehancuran, dan perubahan. Dalam hal ini, dhamma-dhamma berbentuk itu timbul disebabkan oleh adanya sebab dan kondisi, keberadaan mereka kembali setelah mereka tidak-ada, perolehan mereka akan diri pribadi (*attalābhu*), menjadi "timbul". Kelenyapan sementara mereka ketika timbul adalah "kehancuran". Perubahan mereka karena usia/jangka-waktu adalah "perubahan". Karena sama seperti ketika kesempatan dari suatu kemunculan terurai dan kesempatan dari suatu kehancuran [yang menggantikannya], disana tidak ada jeda pada obyek (*vattu*) tersebut, jadi tidak ada pula jeda pada obyek saat menghadapi kehancuran (*bhanga*), dengan kata lain, keberlangsungan (*thiri*), pada mana istilah 'penuaan' yang umum digunakan untuknya, diacu padanya. Jadi ini adalah sesuai dengan arti dari penuaan dari satu dhamma tunggal, yang disebut "penuaan sementara". Dan tanpa syarat apapun di sana pasti tidak ada jeda pada obyek tersebut antara saat kemunculan dan kehancuran, kalau tidak maka akan terjadi bahwa ada sesuatu yang timbul dan yang lain hancur' (Pm.280).

66. "'*Kehancuran (khaya)*" adalah leburnya bentuk-bentuk perpaduan, yang merupakan aksi dari pudarnya bentuk-bentuk perpaduan itu, terurainya mereka, itulah "*kelenyapan (virāga)*". Kerusakan itu sendiri sebagai kelenyapan adalah "*kelenyapan sebagai kehancuran*", ini adalah kelenyapan sementara. Bentuk-bentuk perpaduan tersebut lenyap dengan mutlak di sini ketika ini telah dicapai, dengan demikian itu adalah "*kelenyapan yang mutlak*"; inilah nibbana' (Pm.280).



mengerti tentang 'Ia berlatih saya akan menarik nafas... akan menghembuskan nafas dengan merenungkan kelenyapan (*viraga*)'.

(xv) Penjelasan dalam cara yang sama diterapkan pula untuk anak kalimat *merenungkan penghentian (nirodha)*.

236. (xvi) *Merenungkan pelepasan (paṭinissagga)*: pelepasan juga ada 2 macam, yaitu pelepasan sebagai menghentikan, dan pelepasan sebagai masuk ke dalam. Pelepasan itu sendiri sebagai [jalan terhadap] perenungan adalah 'perenungan terhadap pelepasan'. Untuk pandangan-terang ia disebut sebagai 'pelepasan sebagai menghentikan' dan juga 'pelepasan sebagai masuk ke dalam' karena [yang pertama] melalui penggantian terhadap hal-hal yang bertentangan ia menghentikan kekotoran-kekotoran batin dengan bentuk-bentuk perbuatan yang dihasilkan dari khandha, dan [yang kedua], melalui melihat betapa buruk/menyedihkannya keadaan dari apa yang berbentuk, ia juga memasuki nibbana dengan condong ke arah nibbana, yang mana merupakan lawan dari bentuk-bentuk (bandingkan dengan Bab XXI,18). Juga sang Jalan disebut dengan 'pelepasan sebagai menghentikan' dan 'pelepasan sebagai masuk ke dalam' karena ia menghentikan kekotoran-kekotoran batin bersama bentuk-bentuk perbuatan yang dihasilkan dari khandha dengan memotong mereka semua, dan ia memasuki nibbana dengan membuat Nibbana sebagai obyeknya. Juga keduanya [pandangan-terang dan jalan pengetahuan] disebut dengan perenungan (*anupassanā*) karena ia melihat-kembali secara berurutan (*anu anu passanā*) setiap pengetahuan yang sebelumnya.<sup>67</sup> [291] Adalah ketika ia memiliki kedua perenungan inilah ia dapat mengerti tentang 'Ia berlatih saya akan menarik nafas... akan menghembuskan nafas dengan merenungkan pelepasan'.

67. 'Perbuatan melepaskan sebagai perbuatan meninggalkan dengan jalan mengganti apa yang harus ditinggalkan dari kualitas-kualitas yang berlawanan dengannya atau dengan memotong habis, adalah "*pelepasan sebagai meninggalkan*". Demikian pula perbuatan melepaskan atas diri (*attā*) yang mengambil tempat di dalam kamma tanpa-bentuk, yang merupakan pelepasan terhadap semua lapisan (keadaan-keadaan) dari suatu dumadi untuk masuk ke dalam nibbana itu, apakah dengan cenderung kepadanya [di dalam pandangan-terang] atau dengan menggunakannya sebagai obyek [di dalam jalan tersebut] adalah "*pelepasan sebagai masuk ke dalam*". "*Melalui penggantian dari kualitas-kualitas yang berlawanan*": di sini perenungan terhadap ketidakkekalan, pertama-tama, melepaskan persepsi terhadap kekekalan dengan membuangnya melalui penggantian dari lawannya

237. Kelompok-empat ini hanya berhubungan dengan pandangan-terang yang murni, sedangkan tiga bagian yang lainnya berhubungan dengan ketenangan dan pandangan-terang.

Demikianlah pengembangan dari perhatian terhadap nafas bersama dengan 16 dasarnya di dalam kelompok-empat keempat ini, seharusnya dimengerti.

[Kesimpulan]

Perhatian terhadap nafas ini bersama dengan 16 dasarnya itu adalah memberikan buah yang besar, memberikan keuntungan yang besar.

238. Keuntungannya yang sangat besar itu haruslah dimengerti di sini sebagai kedamaian karena kata-kata 'Dan, para bhikkhu, konsentrasi melalui perhatian terhadap nafas ini, apabila dikembangkan dan dilatih terus-menerus, ia memberikan kedamaian dan keluhuran'. (S.v,321), dsb., dan karena kemampuannya memotong penopang-pikiran (*vitakka*); sebab itu adalah karena ia damai, luhur, dan tempat-kediaman kebahagiaan yang tidak palsu yang memotong pikiran dari berlari kesana dan kemari dengan *vitakka* yang merintangki konsentrasi, dan menjaga pikiran hanya pada nafas sebagai obyeknya. Itulah sebabnya ia disebut 'Perhatian terhadap nafas haruslah dikembangkan untuk memotong *vitakka*'. (A.iv,353).
239. Juga keuntungannya yang sangat besar haruslah dimengerti sebagai

---

[misalnya mengganti persepsi tentang ketidakkekalan dengan persepsi tentang kekekalan dalam kasus semua hal yang berbentuk]. Dan hal meninggalkan dengan cara ini dalam bentuk menyebabkan ketidak-munculan. Karena semua bentuk kamma yang berakar dari kekotoran-kekotoran batin adalah karena memandang [bentuk-bentuk perpaduan] sebagai kekal, dan khandha/kumpulan akibat-kamma yang berakar di dalam keduanya, yang mungkin muncul di waktu yang akan datang, ditinggalkan/dibuang dengan menyebabkan ketidak-munculan mereka. Demikian pula dengan kasus pencerapan terhadap rasa sakit, dan sebagainya. "Melalui penglihatan terhadap keburukan dari apa yang berbentuk": melalui melihat kekurangan dari ketidakkekalan, dsb., di dalam bidang/dasar dari 3 alam yang berbentuk dari *sankhara*. Ini adalah "lawan dari yang berbentuk" berkenaan dengan kekekalannya, dan sebagainya. Apabila kekotoran-kekotoran batin telah ditinggalkan melalui sang jalan, maka bentuk-bentuk kamma disebut "ditinggalkan" melalui penghasilan (*apadana*) kealiamahan dari hal yang tidak menimbulkan akibat di dalam mereka, dan khandha yang berakar di dalam mereka disebut "ditinggalkan" melalui membiarkan untuk tidak timbul lagi. Jadi sang jalan di sini meninggalkan semuanya, itulah yang dimaksud' (Pm. 281). Kata *pakkhandana* (diterjemahkan sebagai 'memasuki ke dalam') digunakan untuk menegaskan aksi/perbuatan dari keyakinan, dan dapat juga diterjemahkan sebagai 'meloncat keluar' atau 'melompat'.

akar dari kondisi bagi penyempurnaan terhadap pandangan yang jernih dan kebebasan, karena hal ini telah dikatakan oleh Sang Buddha: 'Wahai para bhikkhu, perhatian terhadap nafas, apabila dikembangkan dan dilatih terus-menerus, menyempurnakan empat dasar dari perhatian-murni (*sati*). Empat dasar dari *sati*, apabila dikembangkan dan dilatih terus-menerus, menyempurnakan tujuh faktor pencerahan (*bojjhaṅga*). Tujuh faktor pencerahan, apabila dikembangkan dan dilatih terus-menerus, menyempurnakan pandangan yang jernih dan kebebasan' (M.iii,82).

240. Juga, keuntungannya yang besar haruslah dimengerti sebagai kenyataan bahwa ia menyebabkan nafas-masuk dan nafas-keluar yang terakhir dapat diketahui; karena ini telah dikatakan oleh Sang Buddha: 'Rahula, apabila perhatian terhadap nafas sudah dikembangkan sedemikian rupa, telah dilatih dengan rajin, nafas-masuk dan nafas-keluar yang terakhir juga akan diketahui pada saat ia lenyap, bukannya tidak diketahui' (M.i,425-6).
241. Dalam hal ini, ada 3 macam nafas yang terakhir karena adanya penghentian, yaitu disebutkan: terakhir di dalam kelahiran, terakhir di dalam jhana, dan terakhir di dalam kematian. Karena, di antara bermacam-macam jenis kelahiran (eksistensi), nafas-masuk dan nafas-keluar terjadi pada alam-kenafsuan, tidak di dalam alam-materi-halus (*rūpa-loka*) dan alam-tanpa-materi (*arūpa-loka*). Itulah sebabnya ia merupakan yang terakhir di dalam kelahiran. Di dalam jhana mereka terjadi di dalam jhana ke-1 sampai jhana ke-3 tetapi tidak di dalam jhana ke-4. Itulah sebabnya ia merupakan yang terakhir di dalam jhana. Mereka yang muncul bersama dengan 16 kesadaran yang diikuti dengan kesadaran-kematian [292] lenyap bersama dengan kesadaran-kematian. Mereka disebut 'terakhir di dalam kematian'. Inilah yang dimaksud dengan 'terakhir' di sini.
242. Apabila seorang bhikkhu telah menekunkan dirinya pada subyek meditasi ini, tampaknya, jika ia menunjukan perhatiannya pada saat kemunculan dari ke 16 kesadaran sebelum kesadaran-kematian, pada kemunculannya, maka kemunculannya akan jelas padanya; jika ia menunjukan perhatiannya pada keberlangsungannya, maka keberlangsungannya akan menjadi jelas padanya; jika ia menunjukan perhatiannya pada kelenyapannya, maka kelenyapannya akan menjadi jelas padanya; dan ini bisa terjadi karena ia telah melihat dengan benar nafas-masuk dan nafas-keluar sebagai obyek.

243. Apabila seorang bhikkhu telah mencapai tingkat Arahat dengan mengembangkan beberapa subyek meditasi yang lainnya selain daripada subyek meditasi ini, ia mungkin akan mampu menentukan umur hidupnya atau tidak. Tetapi apabila ia telah mencapai tingkat Arahat dengan mengembangkan perhatian terhadap nafas dengan ke-16 dasarnya, ia akan selalu dapat menentukan umur hidupnya. Ia tahu 'usia hidupku akan berlanjut sekarang untuk waktu tertentu dan tidak akan lebih'. Secara otomatis ia melakukan seluruh fungsi untuk merawat badannya, memakai jubah, dsb., setelah itu ia menutup matanya, seperti Yang Mulia Tissa yang tinggal di Vihara Kotapabbata, seperti Yang Mulia Maha-Tissa yang tinggal di vihara Maha Karanjjiya, seperti Yang Mulia Tissa yang makan dengan berpindapatta di kerajaan Dewa putta, seperti para bhikkhu mulia yang saling bersaudara dan tinggal di Vihara Cittalapabbata.

244. Di sini diberikan satu cerita sebagai gambaran. Setelah menguncarkan *Paṭimokkha*, tampaknya, pada hari Uposatha di bulan purnama, salah seorang dari dua bhikkhu yang bersaudara pergi ke tempat tinggalnya yang dikelilingi oleh Persaudaraan para Bhikkhu. Pada saat ia berjalan dan menengadah memandang bulan, ia menghitung usia hidupnya, dan ia berkata kepada Persaudaraan para Bhikkhu, 'Dalam cara bagaimanakah kalian melihat para bhikkhu mencapai Nibbana sampai saat ini?' Beberapa menjawab 'Sampai saat ini kami telah melihat mereka mencapai nibbana dengan duduk di tempat duduknya'. Yang lainnya menjawab 'Kami telah melihat mereka duduk bersila melayang di udara'. Yang Mulia Bhikkhu tersebut lalu berkata 'Saya akan memperlihatkan kepada kalian seseorang yang mencapai Nibbana ketika ia sedang berjalan'. Ia lalu menggambar garis batas pada jalannya dan berkata 'Saya akan pergi berjalan dari ujung ini ke ujung sebelah sana dan kembali; ketika saya telah mencapai garis ini saya akan mencapai Nibbana'. Setelah berkata begitu ia melangkah ke ujung yang satunya. Pada saat ia kembali ia telah mencapai Nibbana saat ia melangkah pada garis yang telah digarisnya. [293]

Maka biarlah seseorang, apabila ia bijaksana,  
Dengan tidak mengenal lelah menggunakan waktunya  
Untuk memperhatikan nafasnya, yang  
Selalu memberinya hadiah dengan cara ini.

Inilah bagian yang berkenaan dengan perhatian terhadap nafas dalam penjelasan yang terperinci.



[(10) PERENUNGAN TERHADAP KEDAMAIAN]

245. Seseorang yang ingin mengembangkan perenungan terhadap kedamaian, yang disebutkan setelah perhatian terhadap nafas (Bab. III, butir 105), haruslah pergi ke tempat yang sunyi dan merenungkan kualitas-kualitas istimewa dari nibbana, dengan kata lain, padamnya semua penderitaan (*dukkha*), sebagai berikut:

‘Wahai para bhikkhu, sepanjang itu adalah dhamma, apakah ia berbentuk atau tidak berbentuk, lenyapnya-nafsu (*virāga*) dinyatakan yang terbaik dari mereka, yaitu disebutkan, kesombongan yang sia-sia, hapusnya kehausan, hapusnya kepercayaan (*ālaya*), berakhirnya lingkaran (*saṃsāra*), hancurnya nafsu-keinginan (*taṇhā*), lenyapnya-nafsu (*virāga*), berhentinya-nafsu (*nirodha*), nibbana’ (A.ii.34).

246. Dalam hal ini, *sepanjang sebagai* berarti sebanyak. *Dhamma* berarti esensi-pribadi<sup>68</sup>. *Apakah ia berbentuk atau tidak*

---

68. Di dalam kalimat tertentu seperti “Dhamma yang merupakan konsep” (Dhs.,hal 1; pasal 1308) sekalipun yang tanpa-wujud (*abhāva*) adalah juga disebut “dhamma” karena ia juga lahir (*dhāriyati*) dan diperkuat (*avadhāriyati*) oleh pengetahuan. Jenis dhamma tersebut tidak termasuk dalam perkataan beliau “*Dhamma [berarti] esensi-pribadi (sabhāva)*”. Peristiwa dari dumadi (*bhavana*), yang mana merupakan keberadaan (*vijjānānāṭā*) dalam pengertian yang tertinggi, adalah esensi (*bhāva*); ia bersama esensi (*saha bhāvena*) tersebut maka ia adalah esensi-pribadi (*sabhāva*); artinya adalah ia mungkin (*labbhamānarūpa*) di dalam pengertian yang sebenarnya, di dalam pengertian yang tertinggi. Ini disebut “dhamma (penahan)” karena mereka menahan (*dhāraṇa*) esensi-pribadi mereka sendiri (*sabhāva*), dan mereka disebut “esensi-pribadi” di dalam pengertian seperti yang sudah dijelaskan” (Pm.282; bandingkan dengan Bab VII, n.1).

Di dalam Pitaka-pitaka, kata *sabhāva* tampaknya hanya muncul sekali (Ps.ii,178). Ia muncul kemudian di dalam kitab *Netti* (p. 79), di dalam kitab *Milindapañhā* (pp.90,164,212,360). Ia secara luas digunakan untuk mendukung penjelasan di dalam kitab *Visuddhimagga* dan kitab-kitab penjelasan utama dan begitu pula di dalam sub-sub penjelasannya. Sebagaimana telah diperlihatkan, ia lebih sempit daripada dhamma (lihat juga Bab XXIII,n.18). Ia secara kasar sering disamakan dengan *dhātu* (unsur —lihat contoh DhsA.263) dan dengan *lakkaṇa* (sifat-sifat —lihat bawah), tetapi lebih jarang ia hampir mendekati kepada hal yang samar-samar dan (di dalam Pali) secara langsung *pakati* (alam), atau kepada *rasa* (fungsi —lihat Bab I, butir 21).

**berbentuk:** yaitu apakah ia dibuat oleh kondisi-kondisi yang pergi

Para pengamat Atthasalini berkata: 'Adalah esensi-pribadi, atau sifat umum dari dhamma yang sedemikian-sedemikian itu, yang disebut sebagai sifat-sifat mereka' (DhsA.63); pada mana pengamat Mula Tika berkomentar: 'Esensi-pribadi terdapat di dalam, katakanlah, kekerasan sebagaimana dengan tanah, atau sentuhan sebagaimana dengan kontak, adalah tidak umum pada semua dhamma. Sifat umum dari esensi-pribadi adalah biasa/umum dengan semua hal yang termasuk di dalam ketidakkekalan, dsb.; juga di dalam hubungan ini (yaitu Dhs. pasal 1) sifat-sifat dari yang menguntungkan dapat dipandang sebagai umum karena itu adalah esensi-pribadi yang biasa/umum pada semua hal yang menguntungkan; atau dengan kata lain itu adalah esensi-pribadi mereka karena ia tidak biasa/umum pada hal-hal yang tidak-menguntungkan dan tidak-pasti [macam-macam dari kesadaran]' (DhsAA.63). Esensi-pribadi dari semua dhamma yang berbentuk dinyatakan di dalam tiga hal utama dari keberadaannya (*atthitā, vijjamānatā*), yaitu, muncul, berlangsung (= penuaan) dan hancur. Ia muncul entah dari mana dan lenyap entah kemana (Bab XV, butir 15) dan dilahirkan oleh batin. Dhamma-dhamma tanpa esensi-pribadi (*asabhāva-dhamma*) adalah termasuk Pencapaian dari Penghentian (*nirodha-samapatti*) (lihat Bab XXIII, n.18) dan beberapa konsep. Ruang dan waktu termasuk yang disebutkan terakhir. Tentang ruang (*ākāsa*), Tika pada Majjhima Nikaya berkata: 'Ruang, yang lebih tidak mempunyai esensi-pribadi, disebut kosong' (penjelasan pada M. Sutta 106), sedangkan tentang waktu (*kāla*) dikatakan pada Mula Tika: 'Meskipun waktu dibatasi oleh bermacam jenis kesadaran [misalnya, sebagaimana dikelompokkan pada alinea pertama pada Dhammasangani] dan ketiadaannya (*avijjamāna*) sebagai esensi-pribadi, tetapi ketanpa-wujudannya (*abhāva*) sebelum dan sesudah saat, dimana dhamma itu [timbul dan berlangsung] terjadi, disebut "tempat penyimpanan *adhikarana*"; ini dapat dipahami (secara perlambang) hanya sebagai keadaan dari sebuah wadah (*ādhāra-bhāva*) (DhsAA.62). Tentang nibbana (untuk mana lihat Bab XVI, butir 64 dst.), yang memiliki esensi-pribadinya sendiri, para pengamat Mula Tika mengatakan: Nibbana tidak sama dengan dhamma-dhamma lainnya; karena kedalamannya yang ekstrim ia tidak dapat dibuat sebagai obyek oleh kesadaran (*ālambitum*) oleh seseorang yang belum merealisasinya/mengalaminya. Itulah sebabnya ia harus dialami melalui tahap Perubahan-garis-Keturunan (*gotrabhu*). Ia memiliki kedalaman yang menembus semua esensi-pribadi yang tercapuk di dalam 3 periode waktu' (VbhAA, 38).

'*Sabhāva*' tidaklah meragukan asal-usulnya sebagaimana '*bhāva*', yang mana dapat berarti sesuatu, antara 'esensi' (lihat contoh DhsA.61) dan '-nya' (misalnya *natti-bhāva*=ketidak-adaan, Bab X, butir 35). Ini mungkin dapat diingat apabila *sabhava* didefinisikan seperti yang dijelaskan di atas 'Adalah dengan esensi (*saha bhāvena*)' maka ia adalah esensi-pribadi (*sabhāva*)' (Pm.282), dan ketika ia didefinisikan lagi sebagai 'Esensi dari dhamma itu sendiri' atau esensi yang muncul (*sako vā bhāvo samāno vā bhāvo*) adalah esensi-pribadi (*sabhāva*)' (Pm.433). *Sabhāva* dapat juga menjadi dasar dari pandangan salah, jika dianggap/dipandang sebagai penyebab tunggal yang efisien atau kondisi dari semua hal yang berbentuk (Bab XVI, n.23). Kata yang sama dalam bahasa Sansekerta, *svabhāva* memiliki arti yang samar-samar dan sejarah yang membingungkan di dalam perdebatan filsafat di daratan India.

Ini (tidak sama dengan kata *dhamma*, yang mempunyai banyak persamaan) adalah satu contoh yang paling penting untuk dicuplik pada terjemahan seseorang. Kata tersebut murni hanya berupa tafsiran; akibatnya keraguan tak dapat dielakkan. 'Esensi-pribadi' dipilih secara prinsip atas dasar ilmu asal-usul kata, dan kata 'esensi' (sebagaimana tak dapat disangkal merupakan penggunaan yang keliru) haruslah dimengerti dari susunan, pada mana ia digunakan dan tidak divonis sebelum diperiksa lebih dulu. Dengan tegas ia merujuk di sini kepada saat rangkap-tiga dari kemunculan, dst., dari dhamma-dhamma yang berbentuk yang dapat memiliki 'keberadaan/kelahiran' seperti itu di dalam kebenaran mereka sendiri

bersamanya, datang bersamanya, atau tidak dibuat <sup>69</sup>. *Lenyapnya-nafsu dinyatakan yang terbaik dari mereka*: bahwa dari dhamma yang berbentuk dan tidak berbentuk, lenyapnya-nafsu (*viraga*) dinyatakan yang terbaik, adalah disebutkan yang terutama, yang tertinggi.

247. Dalam hal ini, *lenyapnya-nafsu (viraga)* bukanlah semata-mata tiadanya ketamakan, namun lebih tepat ia adalah dhamma yang tak berbentuk, yang ketika diberikan sebutan ‘kesombongan yang sia-sia’, dsb., pada anak kalimat ‘kesombongan yang sia-sia,... nibbana’, ia diperlakukan secara mendasar sebagai *lenyapnya-nafsu* <sup>70</sup>. Ini disebut *kesombongan yang sia-sia* karena dengan mendatanginya, semua jenis dari kesombongan (racun), seperti misal kesombongan dari keangkuhan dan kesombongan dari keperkasaan, adalah sia-sia, tidak terlaksanakan, dijauhkan <sup>71</sup>. Dan ia disebut *lenyapnya kehausan*, karena dengan mendatanginya, semua kehausan terhadap nafsu-nafsu keinginan dilenyapkan dan dihapuskan. Namun ia disebut *hapusnya kepercayaan (alaya)* karena dengan mendatanginya, kepercayaan terhadap lima rangkaian dari nafsu-indera dihapuskan. Ia disebut *hancurnya lingkaran (samsara)*, karena dengan mendatanginya, lingkaran dari ketiga alam (*kehidupan*) telah dihancurkan. Ia disebut *hancurnya nafsu-keinginan (tanha)*, karena dengan mendatanginya, nafsu-keinginan seluruhnya dihancurkan, sirna dan lenyap. Ia disebut *nibbana (padamnya-nafsu)* karena ia telah pergi dari (*nikkhanta*),

---

dan dialami seperti itu; dan ia merujuk kepada realisasi dari nibbana. Kita di sini berada di dalam wilayah magis dari Ontologi (ilmu yang mempelajari sifat makhluk atau kenyataan), sebuah subyek/bahasan yang saat ini berlanjut di dalam pergolakan secara periodik di Eropa, yang pada saat ini berada di tangan kaum Eksistensialisme. Akibatnya adalah penting untuk mendekati subyek tersebut dengan pikiran yang terbuka.

69. “*Dibuat*” adalah diturunkan. “*Tidak dibuat*” adalah tidak dibuat oleh kondisi-kondisi apapun’ (Pm.281).
70. ‘Dhamma tersebut memiliki esensi-pribadi dan memiliki sifat-sifat dari yang tidak berbentuk, ia lalu diperlakukan secara mendasar sebagai “*lenyapnya-nafsu (virāga)*”, karena kenyataannya dhamma dari kekotoran-kekotoran batin lenyap’ (Pm.282).
71. ‘Ketika mereka ditinggalkan/dibuang oleh sang jalan mulia, yang muncul dengan membuat nibbana sebagai obyeknya, itu dikatakan bahwa mereka dibuang dengan mencapai nibbana tersebut, itulah sebabnya ia berkata “*Karena dengan mendatanginya*”, dan seterusnya. Dalam hal ini, “*kesombongan yang sia-sia (māna-mada)*” adalah kesombongan (*māna*) yang timbul karena angan-angan (*maññanā*) bahwa “saya hebat” (Vbh.353). “*Kesombongan dari keperkasaan*” adalah kesombongan karena sebagai laki-laki. Kata-kata “*sebagaimana seperti*” menunjukkan kesia-siaan dari kelahiran, dan seterusnya (Vbh.345)’ (Pm. 282).

dan terbebas dari (nissata), yaitu lepas dari keinginan, yang biasanya diganti dengan nama 'berpuasa (*vāna*)' karena, dengan menjaga diri dari kelahiran yang berturut-turut, keinginan berperan sebagai penggabungnya, pengikatnya, penyatunya, dari empat jenis keturunan/generasi, 5 jalur alam kelahiran, 7 pusat kesadaran, dan 9 tempat kediaman para makhluk.<sup>72</sup> [294].

248. Demikianlah kedamaian, dengan kata lain, nibbana, seharusnya direnungkan berkenaan dengan kualitas-kualitas istimewanya, yang dimulai dari kesombongan yang sia-sia. Tetapi itu juga harus direnungkan berkenaan dengan kualitas-kualitas istimewa lainnya dari kedamaian, seperti yang dinyatakan oleh Sang Buddha di dalam suttasutta yang dimulai dengan, 'Wahai para bhikkhu, Tathagata akan mengajarkan kalian sesuatu yang tidak berbentuk... kebenaran... pantai seberang... sesuatu yang sulit untuk dilihat... yang tiada kelapukan... yang abadi... yang tanpa penyimpangan... yang tanpa kematian... yang menguntungkan... yang selamat... yang menakjubkan... yang utuh... yang tanpa penderitaan... yang murni... sang pulau... tempat perlindungan...' (S.iv,360-72)<sup>73</sup>.

249. Ketika ia merenungkan kedamaian dengan kualitas-kualitas istimewa dari kesombongan yang sia-sia, dsb., dalam cara ini, kemudian 'Pada kesempatan tersebut batin tidak lagi tergoda oleh ketamakan atau tergoda oleh kebencian atau tergoda oleh kebodohan; batin telah terarah pada kesempatan tersebut, diinspirasikan oleh kedamaian' (lihat Bab. VII, butir 65, dan seterusnya).

Jadi ketika ia telah menekan rintangan-rintangan (*nīvaraṇa*) dalam cara yang telah diuraikan pada bagian Perenungan terhadap Sang Buddha, dsb., maka faktor-faktor jhana muncul pada satu saat-tunggal.

72. Etimologi (ilmu asal-usul kata) modern menurunkan kata '*nibbāna* (Sansekerta *nirvāna*)' dari awalan negatif *nir* ditambah akar kata *vā* (meniup). Arti yang sebenarnya mungkin 'padamnya' api dengan menghentikan meniup padanya dengan corongnya (seperti contoh api pembakaran pada pandai-besi). Itu sepertinya telah diperluas kepada lenyapnya api dengan segala cara, misalnya, matinya nyala lampu (*nibbāyati* -M.iii,245). Dengan analogi ia diperluas sebagai lenyapnya ketamakan, dsb., pada seorang Arahata, dengan memberi akibat lenyapnya proses kelima khandha pada saat kematian sang Arahata tersebut (see Iti.38). *Nibbāna* bukanlah 'padamnya inti/diri atau makhluk yang abadi', sebagaimana pendapat yang salah dari Pandangan tentang Kemusnahan (*Uccheda-ditṭhi*) (lihat contoh pada M.i.140; S.iii,109).

73. Beberapa naskah/teks menambahkan *lena* (kata lain untuk shelter/tempat perlindungan). Tetap saja yang lainnya diberikan di dalam naskah/teks Samyutta.



Tetapi karena dalamnya kualitas-kualitas istimewa dari kedamaian tersebut, atau karena ia telah memiliki perenungan dari kualitas-kualitas istimewa dari jenis-jenis lainnya, maka jhana yang dapat dicapainya hanyalah jhana-akses dan tidak mencapai penyerapan. Dan jhana itu sendiri disebut sebagai 'perenungan terhadap kedamaian' juga karena itu timbul karena disebabkan oleh kualitas-kualitas istimewa dari kedamaian.

250. Dan sebagaimana halnya dengan kasus dari Enam Perenungan, ini juga dapat berhasil hanya pada murid yang suci. Tetapi meskipun demikian, ia dapat juga dibawa ke dalam batin orang-orang biasa yang menghargai kedamaian. Karena meski hanya dengan mendengar dari perkataan saja, batin dapat memiliki keyakinan terhadap kedamaian.
251. Seorang bhikkhu yang tekun pada perenungan terhadap kedamaian dapat tidur dengan penuh kebahagiaan dan bangun penuh kebahagiaan pula, gerak-gerak jasmaninya penuh dengan kedamaian, batinnya penuh dengan kedamaian, ia memiliki rasa malu dan takut (*hiri* dan *ottappa*), ia penuh dengan keyakinan, dan dengan penuh kebulatan hati [untuk mencapai] keadaan yang tertinggi, ia dihormati dan dihargai oleh sahabat-sahabatnya di dalam kehidupan suci. Dan meskipun jika ia tidak dapat mencapai pencapaian yang lebih tinggi, paling tidak ia telah tertuntun ke alam kelahiran yang bahagia.

Maka itulah sebabnya seorang yang memiliki kecerdasan  
Tanpa pernah lelah menggunakan hari-harinya  
Untuk mencapai batin yang penuh Kedamaian Mulia,  
yang mana dapat  
Menghadihinya dengan amat banyak jalan.

Inilah bagian yang berkenaan dengan perenungan terhadap kedamaian dalam penjelasan yang terperinci.

Bab kedelapan yang disebut 'Pemaparan tentang Perenungan sebagai Subjek Meditasi' di dalam Risalat Pengembangan Konsentrasi di dalam Jalan Kesucian ini, disusun dengan tujuan untuk menggembirakan orang-orang yang baik.





# BURSA INFO



Edisi ulang tahun Mutiara Dhamma, bulan Februari, kembali menjelang. Pada Februari 1998 mendatang, Mutiara Dhamma genap berusia 6 tahun.

Untuk memperingati HUT MD ke-6, berikut ini akan diluncurkan edisi:

## MUTIARA DHAMMA XII

Telah kami persiapkan materi-materi menarik untuk para pembaca di edisi tersebut, antara lain:

### ☆ **Kisah-kisah Kehidupan Sang Buddha:**

~Rasakan dan resapi! Getar-getar dalam “Nyanyian Kemenangan Sang Buddha”, sebagai ekspresi puncak kemenangannya, setelah berhasil mengalahkan serangan dahsyat Sang Mara.

~Kita telah tahu bahwa Dhammacakkappavattana Sutta adalah Khotbah Pemutaran Roda Dhamma pertama Sang Buddha. Tapi bagaimanakah perjalanan sejarahnya serta penjelasan singkat isinya?

~Raja Bimbisara, Visakha, Anathapindika, Raja Pasenadi Kosala, dll, adalah umat perumah tangga pendukung Sang Buddha. Bagaimanakah kisah dan cerita di balik nama-nama harum itu?

~Nasihat-nasihat atau kata-kata yang diberikan oleh Sang Buddha, meskipun singkat, namun mampu memberikan hasil yang luar biasa, antara lain mampu menyadarkan Raksasa Alavaka yang bengis; mampu membuat Ambapali, seorang

wanita tunasusila, menjadi seorang Arahata; menyadarkan Ratu Khema yang cantik tapi sombong menjadi Arahata; juga Kasibharadvaja, brahmana petani yang kasar menjadi Arahata; dan lain-lain.

~Ikuti kisah-kisah uniknya dan puluhan kisah lainnya yang amat menyentuh rasa, diceritakan dengan gamblang dan menarik.

☆ **Artikel Dhamma pilihan:**

~Phra Ajaan Mun Bhuridatta Thera, sebuah nama yang amat tersohor dan tak asing lagi bagi umat Buddha di Indonesia. Memang buku yang memuat tentang riwayat hidup beliau cukup banyak, tetapi khotbah-khotbahnya amatlah sulit didapatkan. Tapi kini, kerinduan akan khotbah-khotbah beliau itu bisa Anda dapatkan di Mutiara Dhamma XII.

☆ **Puisi-puisi Dhamma, serta tak ketinggalan, MD Fan's Club, dan BONUS Ulang Tahun buat Pembaca semua.**

☆ **Juga ada EKSTRA berupa Tips ringan:  
"Sukses berlatih Meditasi Sehari-hari di Rumah",  
serta materi-materi menarik lainnya...!**

*Jangan lewatkan!*

MUTIARA DHAMMA - selalu memberi yang terbaik!

*"Tiada hari tanpa Dhamma,*

*Tiada kepuasan tanpa Mutiara Dhamma"!!*



# GEBYAR

## 6 Tahun MD



Selama 6 tahun lebih berkiprah dalam pembabaran Dhamma, Mutiara Dhamma telah membuktikan dirinya sebagai salah satu media Dhamma yang difavoritkan, yang paling diminati dan digemari, oleh umat Buddha dan simpatisannya di Indonesia maupun di luar Indonesia.

Mutiara Dhamma menjadi favorit umat Buddha, karena MD selalu memberikan untaian-untaian Dhamma berharga buat para pembacanya, bak untaian-untaian mutiara manikam yang gemerlapan diterpa cahaya mentari maupun rembulan.

Oleh karena itulah, 'jaminan-mutu' yang senantiasa diberikan dan yang ada pada tubuh MD ini sudah sepatutnya tidak dilewatkan oleh seluruh umat Buddha di manapun berada.

Maka, untuk melengkapi peringatan dan perayaan HUT MD ke-6, kami ingin mengajak seluruh Pembaca MD (khususnya yang telah menjadi Pembaca Tetap MD) untuk turut berperan serta dalam 'kiprah' pembabaran Dhamma ini, meski secara tak langsung, yaitu dengan menyebarkan informasi tentang keberadaan Mutiara Dhamma kepada rekan-rekan atau sahabat-sahabat baik Anda di manapun berada.

*Realisasi peran-serta Anda ini dapat Anda wujud - nyatakan dengan:*

\* Mengumpulkan sekaligus mendaftarkan 6 orang rekan/sahabat Anda (umat Buddha atau simpatisannya) sebagai Pembaca Tetap Mutiara Dhamma. Kirimkan 6 lembar Formulir Pembaca Tetap MD terlampir, (bisa difotocopy atau diperbanyak), yang telah diisi dengan nama dan alamat mereka yang jelas beserta kelengkapan administrasi dari ke-6 orang tersebut, ke alamat Redaksi Mutiara Dhamma di Jalan Sutomo No. 14 Denpasar 80118, Bali.

Dengan berpartisipasi dalam Gebyar 6 tahun MD ini, maka beberapa keuntungan akan Anda peroleh, yaitu antara lain:

- \* Anda telah melakukan karma baik, menyebarkan informasi Dhamma yang bermanfaat untuk rekan-rekan Anda.
- \* Anda telah berjasa kepada rekan-rekan Anda, karena dengan mendaftarkan nama mereka, Anda telah memberi kesempatan kepada mereka untuk mencicipi Dhamma yang amat bernilai ini.
- \* Anda telah membantu misi Mutiara Dhamma dalam menyebarkan Dhamma, berarti secara tak langsung Anda telah melakukan Pembabaran Dhamma, suatu Dhamma-dana yang tak ternilai harganya. Dan tentu Anda pun akan mendapatkan BERKAH yang tak ternilai harganya pula.
- \* Sebagai kenang-kenangan dari kami atas peran serta Anda tersebut, Anda akan memperoleh sebuah T-shirt MD dengan design "Gebyar 6 tahun MD" yang menarik.

*Jangan lewatkan kesempatan yang hanya sekali ini!!*

*Miliki koleksi T-shirt MD*

*dengan design-design menarik...!*



# INFO MD

*Buku-buku yang telah diterbitkan oleh Mutiara Dhamma:*

*Judul buku:*

*Oleh/Edisi:*

- |                                       |                              |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1. MUTIARA DHAMMA I                   | - Ir. LINDAWATI T.           |
| 2. MUTIARA DHAMMA II                  | - Ir. LINDAWATI T.           |
| 3. MUTIARA DHAMMA III                 | - Ir. LINDAWATI T.           |
| 4. MUTIARA DHAMMA IV                  | - Ir. LINDAWATI T.           |
| 5. MUTIARA DHAMMA V                   | - Ir. LINDAWATI T.           |
| 6. DARI HATI YANG SUNYA               | - YANTRA AMARO               |
| 7. PENUNTUN MENUJU KESADARAN          | - SOMDET P. NYANASAMVARA     |
| 8. HARTA YANG MULIA                   | - YANTRA AMARO               |
| 9. CARA YANG BENAR DALAM BERDANA      | - AJAHN PLIEN PANYAPATIPO    |
| 10. MUTIARA DHAMMA VI                 | - Ir. LINDAWATI T.           |
| 11. MENJELAJAH TANAH BUDDHA           | - Ir. LINDAWATI T.           |
| 12. KESADARAN: Jalan Menuju Keabadian | - AJAHN SUMEDHO              |
| 13. MUTIARA DHAMMA VII                | - Ir. LINDAWATI T.           |
| 14. MUTIARA DHAMMA VIII               | - Ir. LINDAWATI T.           |
| 15. PERMATA DHAMMAYANG INDAH          | - Ven. S. DHAMMIKA           |
| 16. MUTIARA DHAMMA IX                 | - Ir. LINDAWATI T.           |
| 17. TEKNIK MENGATASI KEMARAHAN        | - Ven. VISUDDHACARA          |
| 18. TELAGA HUTAN YANG HENING          | - Ven. ACHAAN CHAH           |
| 19. MUTIARA DHAMMA X                  | - Ir. LINDAWATI T.           |
| 20. JALAN KESUCIAN 1                  | - BHADANTACARIYA BUDDHAGHOSA |
| 21. JALAN KESUCIAN 2                  | - BHADANTACARIYA BUDDHAGHOSA |
| 22. MUTIARA DHAMMA XI                 | - Ir. LINDAWATI T.           |
| 23. JALAN KESUCIAN 3                  | - BHADANTACARIYA BUDDHAGHOSA |
| 24. JALAN KESUCIAN 4                  | - BHADANTACARIYA BUDDHAGHOSA |

Akan terbit	: MUTIARA DHAMMA XII
Bulan	: Magha (Februari 1998)
Deadline	: 20 Desember 1997

*Buku-buku di atas diberikan secara cuma-cuma. Anda dapat meminta judul-judul buku yang Anda inginkan kepada kami. Sertakan prangko atau ongkos kirim secukupnya. Bagi Anda yang ingin menjadi Pembaca Tetap Mutiara Dhamma, sehingga akan mendapat kiriman buku-buku terbitan MD berikutnya secara teratur, harap mendaftarkan diri dengan mengirimkan Formulir Pembaca Tetap MD ke alamat Redaksi MD, Jl. Sutomo 14, Fax. (0361) 420332, Denpasar 80118, Bali.*

# BANTUAN SARANA KERJA

## Untuk Mutiara Dhamma yang Anda cintai

Menurut pengamatan kami selama ini, masyarakat Buddhis Indonesia masih sangat kekurangan akan kepustakaan (buku-buku) Buddhis. Hal ini disebabkan oleh perkembangan agama Buddha di Indonesia yang amat pesat. Karena itulah, kami amat menaruh perhatian dalam hal pengadaan/penerbitan buku-buku Dhamma. Buku-buku Dhamma yang telah kami terbitkan antara lain buku serial Mutiara Dhamma, MD Fan's Club, terjemahan buku-buku Dhamma dari guru-guru meditasi, seperti buku Telaga Hutan Yang Hening, Penuntun Menuju Kesadaran, Kesadaran: Jalan Menuju Keabadian, dll; dan jangan lupa, saat ini kami sedang menerjemahkan dan menerbitkan buku "**Jalan Kesucian (Visuddhi Magga)**", yang sekarang telah sampai pada jilid ke-4, yang sedang berada di tangan Anda saat ini.

Dan kini, setelah 6 tahun lebih berjuang dan mengabdikan dalam Dhamma kepada umat Buddha dalam segala keterbatasan sarana dan prasarana, kini tibalah saatnya Mutiara Dhamma membenahi keterbatasan tersebut.

Seerti yang telah dipaparkan dalam Ulasan Menyambut HUT MD ke-5 pada edisi Mutiara Dhamma XI yang lalu, maka sejarah dan perjuangan MD sangatlah memprihatinkan. Namun karena berbekal tekad dan semangat yang tinggi untuk senantiasa memberikan yang terbaik, maka usaha-usaha peningkatan di berbagai bidang pun selalu diupayakan.

Namun cita-cita MD sejak semula yaitu memiliki tempat kerja sendiri —berupa Gedung Sekretariat MD— masih belum dapat terwujud. Dan sarana yang paling vital tersebut kini dirasa makin mendesak untuk segera diwujudkan, agar pengabdian MD bisa lebih mantap, berkembang, dan maksimal lagi.

Rencana pembangunan Gedung itupun mulai digarap dan diperjuangkan. Dengan bantuan yang diberikan oleh beberapa pembaca MD, maka saat ini telah tersedia sebidang tanah seluas 5 are lebih untuk pembangunan gedung sekretariat tersebut.

Dari luas tanah tersebut, akan dibangun gedung 2 lantai, yang berisikan: ruang komputer, ruang mesin, ruang rapat, ruang perpustakaan, ruang stok buku/gudang, ruang staff, ruang pimpinan, dll.

Direncanakan total luas lantai gedung tersebut adalah : 500 m<sup>2</sup>. Jadi biaya yang dibutuhkan untuk pembangunan tersebut adalah sekitar Rp 200.000.000,- (Dua ratus juta rupiah).

Mengingat dana yang dibutuhkan adalah cukup besar, maka kami menghimbau kepada para donatur yang mempunyai kemampuan [finansil] yang lebih agar tidak segan-segan untuk menyumbangkan dana yang cukup besar, karena kami pun tidak segan-segan untuk berjuang semaksimal mungkin demi kepentingan Dhamma, seperti yang telah kami lakukan selama ini. Namun bagi para donatur yang merasa kurang mempunyai kemampuan, jangan pula merasa malu untuk berdana sebatas kemampuan yang ada.

Demi terwujudnya sarana Pembabaran Dhamma yang kita harapkan bersama ini, kami mengharapkan perhatian dan uluran bantuan dari pencinta Dhamma, khususnya pembaca Mutiara Dhamma di manapun berada. Marilah kita berjuang bersama-sama demi kemajuan Dhamma.

Dana Bantuan Sarana Kerja untuk MD ini dapat Anda salurkan lewat Bank Harapan Santosa Cabang Denpasar, nomor rekening: 807.000.554, atas nama: Mutiara Dhamma, dengan berita: Bantuan Sarana Kerja. Atau lewat Weselpos ke alamat Redaksi Mutiara Dhamma, Jl. Sutomo No. 14, Denpasar 80118, Bali.

Mereka yang telah memberikan Bantuannya adalah sbb.:

- |                                       |                |
|---------------------------------------|----------------|
| 1. Fengki Lieanto, Manado             | : Rp 50.000,-  |
| 2. Kartini, Blitar                    | : Rp 50.000,-  |
| 3. Tjioe Tjia Ie, Surabaya            | : Rp 400.000,- |
| 4. Yuliani Teguh, Jakarta             | : Rp 50.000,-  |
| 5. Lie Vania, Jakarta                 | : Rp 35.000,-  |
| 6. Wong Jen Ming (Jatayu Mulya), Solo | : Rp 100.000,- |
| 7. a.n. Tan Wat Nio, Palu             | : Rp 10.000,-  |
| 8. Keluarga Ibu Farida, Jakarta       | : Rp 200.000,- |
| 9. Ikhwan S., Banyuwangi              | : Rp 250.000,- |

*Sabba Danam, Dhamma Danam Jinati!*

*Dana bagi pembabaran Dhamma, melebihi segala dana!*

**TERIMA KASIH DAN ANUMODANA!  
SIAPA MENYUSUL...??!**



*Semarak.....*

# **KATHINA RAYA MD**

## **PARTISIPAN**

*Keluarga Made Sunarya,  
Tabanan*

*B.M. Wijaya,  
Surabaya*

*Tan Wat Nio & Alm. Oey Tek Jin,  
Palu*

*Rosaline Laksana,  
Jakarta*

*Made Riangsa,  
Amlapura*

*Sri Rejeki,  
Amlapura*

*Dharmaguna Hadi Wijaya,  
Semarang*

*Intianingsih,  
Blitar*

*Buyung,  
Jakarta*

*Herni M.,  
Jakarta*

*Sukanto Sohar,  
Jakarta*

*Chandra Cendana Putra (ACE),  
Malang*

*Erinajana,  
Tangerang*

*Johnny Wijaya,  
Tegal*

*Kang Dharma Wijaya,  
Denpasar*

*Benny Gozalie,  
Tegal*

*Keluarga Senam Halim,  
Jakarta*

*I Ketut Djamin,  
Amlapura*

Caroline Chentia,  
Jakarta

Soegiharto Sosrodjojo,  
Slawi

Soegiharti Widjaya,  
Slawi

a.n. Alm. Jan Kian Nio,  
Bogor

Parsan Muksin,  
Jakarta

a.n. Alm. Tjiang Hie Boen,  
Balikpapan

Tiap Siauw Rung & Te Hwa,  
Surabaya

Margono,  
Surabaya

Eddy Setiawan,  
Malang

Anggriana/Syarifardi,  
Jakarta

Budi Tanugraha,  
Pare-Pare

N.S. Hanurawan,  
Tabanan

Bhudy Raharjo,  
Magelang

Budy Yuda Negara,  
Magelang

Etza Anyasamuva,  
Magelang

Lilys Soefandari,  
Magelang

Sunarsih,  
Jakarta

Sandi Tedja & Nunuk,  
Denpasar

Miselfy,  
Palu

Kasim,  
Jakarta

Erni,  
Jakarta

Chriswanto Hidayat,  
Kebumen

Ny. Jetty Tjiomasdi,  
Bogor

Kusumadja Ali,  
Balikpapan

Jan Ing Djieng,  
Tulung Agung

Tjetjep Widjaja,  
Cikarang

Dedy & Kef, Alm. Tie Yak Joen,  
Jakarta

Oey Keng Soen,  
Jakarta

Kef. Kafyana, a.n. Alm. Gau Giok Nio,  
Jakarta

Nurhainah,  
Jakarta

Rusiana Veronika,  
Tanjung Pinang

Sugito Notoprodjo & Kefuarga,  
Jakarta

Linda Setiawan,  
Surabaya

Djoni Rusli,  
Medan

Kefuarga Rosmawaty,  
Jakarta

Jenny Rosmawaty,  
Jakarta

Riyadi Yanto,  
Semarang

Tony Wijaya,  
Malang

Harjati Lesmana,  
Jakarta

Kef. Alm. Tjia Tan Nio &  
Kef. Alm. Gouw Keng Dji,  
Tangerang

Kwong Tjung Joen,  
Balikpapan

Rahmat Tanoyo,  
Mataram

Irwan Sulaiman,  
Ujung Pandang

Heri Winoto & Tan Cui Hwa,  
Banyuwangi

Nyoman Patra,  
Denpasar

Mulyadi,  
Klaten

Dede Yusuf Kusumahadi,  
Jakarta

Go Jong Wei, Cakranegara,  
NTB.

Iilis Purnama,  
Banjarmasin

a.n. Alm. Yoniman Santoso,  
Surabaya

Kefuarga Lambe Tajue,  
Manado

Oey Seng Bun,  
Bekasi

Antoni Cahyadi,  
Serang

Sugiton,  
Cirebon

Suryadi Wijaya,  
Pasuruan

Djono Darmaputera,  
Palembang

a.n. Alm. Tjeng An Cui,  
Palembang

Surdi,  
Banyumas

Antji Satya,  
Cirebon

Budi Sulianto,  
Sorong

Bima Jaya Motor,  
Jakarta

Irwani Abidin,  
Semarang

Hadias Abidin,  
Semarang

Hendro Abidin,  
Semarang

Eunice Abidin,  
Semarang

Ginny Chee,  
Semarang

Jeddy Sanjaya,  
Malang

Sutanto Tanoyo,  
Malang

Progress English Course (Hadi),  
Malang

Wong Moo Siang,  
Malang

Ani Susilowati,  
Malang

Tjio Tjia Ie,  
Surabaya

Untung Prayogo,  
Sampit

a.n. Alm. Tjan Tjoen Gie,  
Yogyakarta

Jenny,  
Jakarta

Sumitra Djohan,  
Surabaya

Tie Fuk Moi,  
Jakarta

Kyek Huat Tie,  
Jakarta

Ng Sherly Wijaya,  
Ujung Pandang

Haw Jimmy Hendrawan,  
Jakarta

Ageriaty/Yustiandy Gunawan,  
Tarakan

Indra Djaya,  
Jakarta

Lukman Martini,  
Jakarta

Wong Jen Ming (Jatayu Mulya),  
Solo

Wong Kam Ian,  
Jakarta

Ali Cahyadi,  
Bandung

Linda Sumendap,  
Manado

Keluarga Tikno Suteja,  
Semarang

Santi W.,  
Jakarta

Andrew K.,  
Yogyakarta

N.N.,  
Surabaya

Tan Tjoe Liang,  
Jakarta

Ferry Gunawan,  
Jakarta

Goey Seng Som,  
Surabaya

Sufenwati,  
Jakarta

Amin Wijaya,  
Kisaran

Carolina Tjan/Tian Ing,  
Jakarta

Aniati,  
Tangerang

Shanti Muni Swasti,  
Tangerang

Edy Handoko, SH.,  
Solo

Sie Giok Liem,  
Ngunut, Tulung Agung

Dihara Dharma Giri,  
Pupuan, Tabanan

Awie G.,  
Samarinda

Theo S. Suteja,  
Denpasar

# DONATUR

Mereka di bawah ini telah berpartisipasi dalam penerbitan buku ini, sehingga memperlancar proses penerbitan dan pendistribusian buku Dhamma ini kepada seluruh pembaca. Atas jasa kebajikan yang telah ditanam ini, kami ucapkan terima kasih dan anumodana.

DENPASAR, BALI	Jml.Eksp.	NEGARA, BALI:	TULUNG AGUNG, JATIM:
Lindawati	100	Yeni Artha	25 Hartoyo N.
Robby/Program Depnaker	50	N.N.	25 Henry Sukaningsih
WS.	50	Tjandra Budiarsa	15 Vihara Buddhasari
Hendra A. Wasita	25		10 Yuli Mariati
Ade A. Setiadi	25	SINGARAJA, BALI:	Hariati
Oscar N.W.	15	Toko Sumber Mas	25 Harijoso
Sie Giok Lie	15	Lie Yek Niang	10 Hendro Setiawan
a.n. Alm. Ouw Bian Wan	15		
Made Wahyuntari	12,5	SURABAYA, JATIM:	BANYUWANGI, JATIM:
Handy Prasetya	12,5	Tjio Tjia le	100 Nurhayati
a.n. Alm. Made Sindawati	12,5	Indrawati Prajogo	100 Samidi
I Made Romarsana	12,5	a.n. Alm. Kwa Cheng Siong	75 KEDIRI, JATIM:
Manggala Photo	10	a.n. Alm. Go Oh Tiap	75 Hartono
Toko Melina Collection	10	Linda Setiawan	45
Toko Sinar Melina	10	Njoo Shan Hoe	50
Diyono Puji Harjoko	7,5	Bing	25 PASURUAN, JATIM:
Meriani, SH.	5	Linda Suwandy	15 Sumiwati
Ir. Suandika Jaya	5	Liap & Ie Hwa	15
Megawati Tailor	5	Sasanalaya	12,5 BONDOWOSO, JATIM:
Made Windia	5	Enggrid Liliawati	12,5 a.n. Alm. Liap Tjen Khwan
Nonik Pitjawati	5	Hendy W. & Renny	10 a.n. Alm. Tan Siok Un
Steven Kwe	5	Rina	10
		Bpk. Minto & Nyonya	6
TABANAN, BALI:		Ramani Khemawati	6
Vihara Dharma Giri Pupuan	25	Alioek Ko	5
Wandra Wijaya/Tk. Subur Makmur	25	Tjan Sien Djing	5
Linda Chendrawati	10	Yan Prasetya	5
Pee Hwa Liem	5		
Alinda Perry	5	MALANG, JATIM:	NGAWI, JATIM:
Kang Kim Lan	5	Hadi Subianto	35 Ny. Sila Prajna Dewi
Liem Tjau Lian	2,5	Ms. Suni Soewono	25
Liem Tjau Lam	2,5	Deddy Yuwono	25 SEMARANG, JATENG:
Liem Hong Sen	2,5	Sangar Padma Karuna	25 Kwik Siau Tong
		Ibu Farida	15 Silasuriya Yuwono
KLUNGKUNG, BALI:		Ir. Sunarji Pramono	12,5 Yanti Rahardjo
Dharma Surya Chandra	5	Siek Siu Ing	10 Tusita Supriyanto
Yeniwati	5	Siek Poo Giok	10
		Siek Mei Liang	10 SOLO, JATENG:
GIANYAR, BALI:		Melani Sutanti	10 Tri Widodo
Agus Sanjaya	5	Inggrit	10 Adam Iskandar Santoso
		Supardhika	10
AMLAPURA, BALI:			
Kel. Nym. Rendana	10		YOGYAKARTA, JATENG:
			J.S. Wijanegara

Waluyo	5	Tata Cahyadi	82,5	Tan Tjoe Liang	50
N.N.	5	Oey Seng Bun	50	Santi W.	50
MAGELANG, JATENG:		Lisda Indrawaty	25	Indra Jaya	50
Budhy Raharjo	225	Milta Sugiri	15	Harjati Lesmana	45
Budy Yuda Negara	200	Toniyanto	10	Merry Budiman	32,5
Etza Anyasamuva	200	Mahadi (Tony)	7,5	Marlina Komalasari	30
		Lukman Nurhalim	5	Handaka Tania	30
KUDUS, JATENG:		Nengah Budarna	2,5	Liem Tjih Jun	25
Sarija Sariputra	12,5	Made Menty H. Putri	2,5	Liem Se Ho	25
				Herni M.	25
PEKALONGAN, JATENG:		BOGOR, JABAR:		Oscar Prima Tjahjana	25
Muljadi Kustiono Hendro	5	Sumiyati, dkk.	70	Sulenwati	25
Harjani Kustiono Hendro	5	Tan Kim Tung	55	Rusly	25
Chandra Setiadi	5	Kwee Hian Tjie	40	Ny. Siangriani	25
		Triawan	25	Wong Kam Lan	25
BOYOLALI, JATENG:		Hendi	22,5	Ir. Yongky Sukandar Tedja	25
IIAB Smaratungga	10	Suparta	22,5	Farida Supena	15
		a.n. Almh. Tan Kian Nio	20	Ibu Hanny	15
BREBES, JATENG;		Cang-Cang	20	Elvina Alianto	15
Edi Sutrisno	50	Yeyen	10	N.N.	12,5
KLATEN, JATENG:		Kwee Shou Kee	7,5	Thio Mick Soegianto	12,5
Mulyadi	25	Cunda	7,5	Albert W.	10
		Budi	5	Johan Ch.	10
PARAKAN, JATENG:		Ho Cih	5	Shintawaty	10
Setijani	10	Sunarsih	5	Inge Kumala	10
Herry Tjuita	7,5	Chris	5	Herman Wijaya	10
Ny. Theng Ing Lie	5	Indra Surya Ashadi	5	Mintrafi & Minhanz	10
a.n. Alm. Tan Yoe Oen	5	a.n. Alm. Lim Ong Gwat	5	Sasha Tjoo	10
a.n. Alm. Ramini	5	a.n. Alm. Oey Poen Siok	5	Muljadi Nataprawira	10
		a.n. Alm. Ho Lie Tjong	5	Yanto	10
PURWOKERTO, JATENG:		a.n. Alm. Andes	5	Ninawaty Rusly	10
Agus Juniarto	15	a.n. Almh. Lie Kip Nio	5	Hengky Pratama	10
				Junaidi (Prajna)	10
SERANG, JABAR:		JAKARTA:		Herri Setiawan	10
Tanti Meylia	10	Bpk. Ng. Koen San &		Heryandi W., SKom.	10
		Umat Buddha Cengkareng	500	Hengki Gunawan	10
CILEGON, JABAR:		Melani Muksin	500	Me Lan	7,5
Tjahya Sekarwati	10	Parsan Muksin	500	Meiyani	7,5
Sutanto	10	V. Buddha Metta Arama	315	Tenny Rosmawaty	7,5
		Herman Pangestu	200	Patmohadi Tjandra	5
SUKABUMI, JABAR:		Willy (Alisa Anggono)	150	Dhammacarini Lenawaty	5
a.n. Alm. Atjeng Soewondho	100	Fendy Gunadi	150	Bhudi Pramana	5
Armi Wati	30	Kel. Gauw Foeng Lan	100	Lianna	2,5
		Almh. Sumitro Tondonegoro	100		
TANGERANG, JABAR:		Ronny W.P. & Sri Mulyati	100	MEDAN, SUMUT:	
a.n. Alm. Tjong Kioe Lin	150	Buyung	100	Bustaman, SE.	45
a.n. Almh. Suriati Winarta	100	Chandra A.	50	Andy Tumino	10
Y. Sudhasilani	30	SO. Widjaja Soenarso	50	Djoni Rusli	7,5
Lucy Tjiomas	15	Tony Gunawan	50		
Kel. Tan Tiong Bie	12,5	a.n. Alm. Johnny Iskandar	50	LHOKSEUMAWE, ACEH:	
Andy Setiawan	10	Ratnadi Kalaha	50	Iwan	10
Sumarni	7,5	Syanti (Tjioe Soen Kian)	50		
		Alfan Pratama	50	TANJUNG PINANG, RIAU:	
BEKASI, JABAR:		Drs. Sardjono	50	Rusiana Veronika	20

Adhi Chandra	10			Tan Subroto Tahir	12,5
PMV. Sasana Diepa	2,5	MALINAU, KALTIM:		Mirianty	12,5
BATURAJA, SUMSEL:		Rutliannah	20	Cong Ik	10
I Ketut Tubuh	10			Su Cen	10
		BALIKPAPAN, KALTIM:		Benny Surya	10
PALEMBANG:		a.n. Alm. Tan Kian Pin	32,5		
Ratna Murti	5	Kwong Tjung Joen	5	WATAMPONE, SULSEL:	
Noviawati/A Ling	5			Ny. Andry Chandra	25
		SAMPIT, KALTENG:		Ony Dahlan, MS.	20
LUBUK LINGGAU, SUMSEL:		Berinda Kurnia	100	Munawar/CV. Lonrong	12,5
Efendi & Miming	10			Hanny Silakumari	7,5
		HALONG, KALSEL:			
MUARA ENIM, SUMSEL:		Kastiansyah	2,5	KENDARI, SULTRA:	
PPPBA	25			Md. Buddha Sultrawan	2,5
Gunandar	5	MANADO, SULUT:			
Ong Tek Sin	5	Serly Daud	2,5	AMBON, MALUKU:	
Seniman	5			Eno Tjoa	12,5
Yulian	5	GORONTALO, SULUT:		Thomas Kartolo	5
		Selvi S. Rindengan	5		
SAMARINDA, KALTIM:				SUMBAWA BESAR, NTB:	
Awie G.	112,5	PALU, SULTENG:		Rest. Aneka Rasa Jaya	30
Putu Mariyani	10	Miselly	25		
Engka Kesuma	10	Indra Setiawan	20	MATARAM, NTB:	
Padma Dyana	10			IWayan Udhiana	5
Lie Kok Seng	10	TOLI-TOLI, SULTENG:			
Sukmono Wahono	7,5	Chelsia	5	MAUMERE, NTT:	
Wati Sari	5			Ignasius Ledot Kobun	5
		UJUNG PANDANG, SULSEL:			
TARAKAN/TG.SELOR, KALTIM:		Herlina	45	AMERIKA:	
Yustiandy & Ageriaty	12,5	Yenny	25	Noname	12,5
Welly Paul, SP.	5				



Janganlah meremehkan kebajikan walaupun kecil, dengan berkata: "Perbuatan bajik tidak akan membawa akibat". Bagaikan sebuah tempayan akan terisi penuh oleh air yang dijatuhkan setetes demi setetes, demikian pula orang bijaksana sedikit demi sedikit memenuhi dirinya dengan kebajikan. (Dhammapada 122)





## FORMULIR PEMBACA TETAP "MUTIARA DHAMMA"

Kami berkeinginan untuk menjadi Pelanggan atau Pembaca Tetap Mutiara Dhamma, agar mendapatkan edisi-edisi keluaran Mutiara Dhamma secara tetap dan teratur. Oleh karena itu mohon dicatat data-data kami di bawah ini:

Nama lengkap : .....

Alamat tetap : .....

Usia : ..... tahun [laki-laki/perempuan \*)]

Karir : .....

Sebagai tanda kesungguhan hati, bersama ini kami sertakan/kiriskan biaya administrasi sebagai Pembaca Tetap sebesar Rp 20.000,- (dua puluh ribu rupiah), atau lebih, demi memperlancar kelangsungan Mutiara Dhamma selanjutnya.

Dana administrasi sebagai Pembaca Tetap Mutiara Dhamma tersebut, telah kami kirimkan lewat:\*)

- 1). WESEL POS, dengan alamat:  
MUTIARA DHAMMA  
Jl. Sutomo 14  
Denpasar 80118, Bali
- 2). BANK:  
a.n. MUTIARA DHAMMA  
Bank Harapan Santosa, Cabang Denpasar  
Nomor rekening: 807.000.554

\*) Pilih salah satu  
Formulir ini dapat diperbanyak atau difotocopy.

*Selamat Hari Raya  
Kathina 2541 / 1997*

